

**Jídelníček
při poruchách
plodnosti**

**Téma měsíce:
Zdravé rodičovství
aneb Když to nejde**

**Posilujte pánevní dno
– zvýšíte plodnost, zocelíte sebevědomí**

Milí čtenáři,

vítám vás v měsíci květnu, měsíci lásky.

Nevím, jak vy, ale já v tento měsíc rozkvétám společně s přírodou. Abych letos ten svůj rozkvet ještě umocnila, rozhodla jsem se podstoupit čtyřdenní detoxikační kúru. První a poslední den spočíval v konzumaci rýže a čerstvé zeleniny. Prostřední dva dny sestávaly pouze z popíjení čisté vody a zeleninových šťáv. Prozřetelně jsem si k tomuto aktu vybrala víkend s tím, že v pátek a v pondělí to s pytlíčkem rýže a mrkví v práci nějak vydržím.

Víte, co je zákon schválnosti? Například když jste nuceni jíst něco, co připomíná výživu pro kojence, a zrovna v ten den snesou vaši kolegové na stůl domácí štrúdl. S přetěžkým srdcem jsem odolala. Ale když jsem pozorovala, jak si ostatní pokládají ty dobroty na dezertní talířek a popíjejí voňavou kávu, cítila jsem se jako člověk, proti němuž se spíkl snad celý svět.

Následující dva dny se mými společníky staly: džbán s vodou a citronem, odšťavňovač a záchod. Ukázalo se, že nejsem vhodný adept na očistné pústy. V neděli večer mi při slově řapíkatý celer zbrunátněla tvář a po vypití desáté sklenice vody jsem zřetelně cítila, jak se mi v bříše cachtá delfín. Vylučování toxinů jsem měla podpořit ještě jogínskými cviky... Zmohla jsem se však pouze na to, abych si je velice intenzivně představovala ve své mysli. Ale i to se počítá, ne?

Celý detoxikační proces ještě umocnila nová sestava preparátů Joalis, zaměřená na ledvinový a slezinový okruh. Na divoké sny a rýmu, které mě vždy v prvních dnech užívání „Joalisek“ provázejí, jsem si už zvykla. Na bolest ledvin, doprovázenou příznaky podobnými těm při zánětu močového měchýře, jsem však připravena nebyla. Ale čtenáři moji milí, vydržela jsem! Pondělní porce rýže, mrkve a slunečnicových semínek pro mě měla stejný význam jako štedrovečerní kapr s bramborovým salátem. Když mi přítel v úterý ráno láskyplně osladil čaj medem a nasypal do jogurtu ovoce, mšlí a strouhanou čokoládu, pustila jsem se do svého oblíbeného pokrmu jako hladový vlčák.

Navzdory tomu, jak drasticky jsem celý očišťující proces prožívala, sklídila jsem nakonec zasloužené ovoce. Kůži jsem měla jako batole, hřívu jako lvíce, břicho přestalo mít tvar pouťového balonku, začalo zase vypadat jako břicho... Vůbec nejbájenější byl ale ten pocit, který se nedá slovy popsat. A proto vám všem vřele doporučuji nějakou tu změnu podstoupit, abyste věděli, co jsem tím pocitem měla na mysli.

Možná si říkáte, proč do bulletinu s tématem: **Zdravé rodičovství aneb Když to nejde** pletu očistné kúry... Až budete bulletinem listovat, pochopíte, že jsem se nechtěla vychloubat, ani vás nabádat k tomu, abyste drželi půst. Snažila jsem se vám sdělit, že čas od času je prostě zapotřebí nějaká ta změna. Vybočení ze stereotypu. Uvolnění, anebo naopak pořádný šok. Každý člověk se někdy ocitne na mrtvém bodě – něco se mu nedaří a neví, jak dál. A je jedno, jestli se to týká profesní kariéry, vztahů nebo třeba zdravotních problémů, které nelze překlenout. Tím, že budeme stát na místě a naříkat, nic nenapravíme. Možností, jak bojovat s problémy, které nás trápí (funkční neplodnost nevyjímaje), je mnoho. Tyto boje bývají náročné a vyžadují hodně odhodlání a síl. Ale za pokus to stojí, co myslíte?

Až vás někdy přepadne ten svíravý pocit, že se nemůžete pohnout z místa, přeji vám, abyste v sobě našli dostatek odvahy k tomu udělat krok kupředu a aby vám tento krok otevřel bránu k vašim snům...



Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Detoxikace při funkční neplodnosti



Funkční neplodnost postihuje stále více lidí. Páry, kterým se nedaří zplodit vysněného potomka, jsou vystaveny nadměrnému stresu. Psychická zátěž, jak víme, všechny problémy ještě více prohlubuje. Při detoxikaci poruch plodnosti je proto nezbytné jednat citlivě s oběma partnery a všimnout si všech zdánlivých maličkostí, které by spolu mohly souviset. Funkční neplodnost nemusí být neřešitelná – stačí jen detoxikaci zacílit co nejdůkladněji. Jak na to, prozradí MUDr. Josef Jonáš.

Galerie preparátů

6

Řízená a kontrolovaná detoxikace za dobu svého vzniku prošla několika etapami vývoje. A my dnes můžeme hrdě oznámit: Zdaleka nejsme u konce! Na trh totiž přichází nový detoxikační preparát **Joalis Hipp**, který slouží na očištění tělních tekutin. Problémy způsobené toxicky zatíženými tělními tekutinami sice nejsou jev příliš častý, ale objeví-li se, dokáží pořádně potrápit nejen klienta, ale i terapeuta. Druhou novinkou v sortimentu Joalis je inovace preparátu **Nodegen**, zacíleného nově také na problém zvaný opouzdrěná emoce. Co tento výraz znamená a čím škodí, se dozvíte právě zde.

Detoxikací proti předčasnému porodu



V dřívějších dobách byly předčasně narozené děti prakticky vždy ohroženy na životě. Současná medicína pokročila natolik, že dokáže zachránit dokonce i děti, které se svou velikostí vejdou do dlaně dospělého člověka. Na odhalování příčin předčasného porodu a nápravu jejich důsledků však nestačí. Detoxikace považuje za jednu z hlavních příčin předčasného porodu infekci v gynekologickém ústrojí i v jiných částech organismu. Tento na první pohled banální problém má jedno úskalí: ženy jej velice často přehlíží, přecházejí, anebo si ho také vůbec nevšimnou. Ne vždy se totiž dostaví obvyklé příznaky. O tom, jaká rizika předčasný porod přináší a jak se mu přirozenou cestou bránit, pojednává Mgr. Marie Vilánková.

Jídelníček při poruchách plodnosti



Neexistuje žádný univerzální jídelníček, který by stoprocentně vyřešil potíže s plodností. Existuje však několik stravovacích zásad a několik potravin, které prokazatelně od těchto problémů ulevují, tlumí je nebo jim pomáhají předcházet. Věděli jste, že látky obsažené v cereáliích mají svůj podíl na utváření zdravých vajíček ženy? Že jedním z největších zabíjáků plodnosti je cukr? Že transmastné kyseliny, které citelně ubližují reprodukčnímu systému mužů i žen, se skrývají nejen v jídlech z fast foodů, ale i v pečivu nebo některých „zdravých“ výrobcích? ...

úvodník	2
téma měsíce: zdravé rodičovství aneb když to nejde Detoxikace při funkční neplodnosti	4
galerie preparátů Joalis Hipp a Joalis Nodogen: průkopníci nové éry detoxikace	6
orgány čínského pentagramu Detoxikace mezimozku a autonomní funkce	8
MUDr. Jonáš radí	10
pro tělo i duši Posilujte pánevní dno – zvýšíte plodnost, zocelíte sebevědomí	11
cesty ke štěstí Vytvořte si v mozku vlastní zápisník aneb Jak funguje lidská paměť (díl čtvrtý)	13
historické okénko Kde se vzala afrodiziaka?	16
nepřehlédněte! Alergie na sperma	17
mikrobiologie Bakterie – desátá část	18
Každý nosí v srdci drahokam	21
strava & metabolismus Jídelníček při poruchách plodnosti	22
Joalis Animal Postřehy z prvního veterinárního semináře Joalis Animal	24
inzerujeme Preparáty Joalis – detoxikační pomocníci při chovu psů	24
z deníku terapeuta Chceme zdravé děti!	25
nepřehlédněte! Detoxikací proti předčasnému porodu	26
černá kronika Od rozdělané práce se neodchází	28
zachyceno v síti Dětem ze zkumavky hrozí vyšší riziko vrozených vad Sexuální převrat: viagra pro ženy	29
reportáž Joalis „festivaluje“	30
kalendář akcí Připravované akce	30

Redakční rada

MUDr. Josef Jonáš
Ing. Vladimír Jelínek
Mgr. Marie Vilánková

Redakční zpracování

Mgr. Alena Rašková
a.raskova@joalis.eu
tel.: 602 694 295

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3
IČO 25408534
www.joalis.eu

Tisk

KR print s. r. o.
Vinohradská 1336/97
120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výhledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.ecclub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293
386 01 Strakonice
ecc@joalis.cz
tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně
shutterstock.com

Foto na str. 32
www.samphotostock.cz

Společnost Joalis s. r. o.
má certifikovaný systém řízení
kvality dle normy ISO 9001.



Párů, které nejsou schopny zplodit dítě fyziologickým způsobem, neustále přibývá. Statistiky hovoří jasnou řečí: 15–20 % neplodných párů, tedy každý pátý až šestý pár. To je číslo vskutku děsivé.

Detoxikace při

Dále se můžeme dočíst, že příčiny neplodnosti se dělí *an partes aequales* (rovným dílem) mezi muže i ženy. Nelze tvrdit, že by na tom jedno pohlaví bylo o poznání hůře než to druhé. Máme poměrně dobrý přehled o těchto neplodných párech, protože před deseti až patnácti lety vznikla ve všech větších městech centra pro asistovanou reprodukci, která se zabývají různými metodami, jak těmto párům umožnit zplodit dítě.

Nejčastější metodou je oplodnění *in vitro*, tedy ve zkumavce. Tato metoda spočívá v aplikaci spermie do vajíčka mimo tělo ženy. Až poté je vajíčko implantováno do předem hormonálně připravené dělohy. Někdy pomůže jen pouhá **inseminace**, tedy vpravení spermií do dělohy ženy. Ovulace přitom zpravidla bývá vyprovokována aplikací příslušných hormonů. Někdy se také sperma upravuje, koncentruje a vybírají se životaschopné spermie. Centra asistované reprodukce se však zabývají i jinými činnostmi, jako jsou **dárcovství spermií** (pro páry, u nichž není možné využít partnerovy spermie) nebo **dárcovství vajíček** (spermii muže je oplodněno vajíčko ženy – dárkyně). V centrech asistované reprodukce se může také žena po přechodu nechat hormonálně vypreparovat natolik, aby byla schopna zplodit, donosit a porodit dítě. Provádějí se zde také různá vyšetření, a sice spermigram, který zkoumá počet spermií a jejich pohyblivost, a u žen pak celá řada gynekologických a hormonálních vyšetření včetně imunitních vyšetření zjišťujících případné alergie na sperma nebo autoimunitní aktivity ženy při ničení spermií partnera. Do celého procesu potíží se zplazením dítěte může zasáhnout i andrologie, lékařský obor zabývající se mimo jiné operacemi varlat a hledáním živé spermie v semenných kanálcích. Pokud se to podaří, je spermie izolována a *in vitro* využita k oplodnění vajíčka. Nezanedbatelná je i funkce genetiky. Ta totiž zkoumá různé genetické vady, které mohou mít za následek neplodnost (například geneticky přenášená mukoviscidóza a podobně).

Co je funkční neplodnost?

Lze tedy říci, že jen malé množství párů nemůže touto asistovanou cestou dosáhnout svého cíle – zplodění potomka. Některé páry však tyto násilné metody odmítají a pokoušejí se zvrátit osud některou z přirozených cest. Také čím dál větší procento mužů se snaží alternativními způsoby zvýšit počet i kvalitu spermií. Budeme-li hovořit o funkční neplodnosti, pak to bude takový typ neplodnosti, který není zapříčiněný organickými změnami. U žen to mohou být například pozánětlivé změny ve vejcovodu či pooperační odebrání vaječnicků, podvázání vaječnicků nebo poškození hypofýzy a *hypothalamu* nádorem či operací. Stejně tak u mužů mohou být zárodečné buňky ve varlatech zničeny oza-

řováním, například při léčbě seminomu, nádoru varlat, dále úrazem nebo nějakým vrozeným defektem.

Hovořit o příčinách funkční neplodnosti je velmi obtížné. Z praxe však víme, že detoxikace je šetrnou metodou, která mnohým neplodným párům dokáže otevřít cestu za vysněným potomkem. Popravdě řečeno, mnohdy ani nemusíme vědět, kam přesně jsme zasáhli, protože může jít velmi dobře i o placebo efekt. Psychika totiž v případě otěhotnění ženy může hrát velmi významnou úlohu. Vzpomínám na jednu ženu, která nemohla počít dítě, což se jí však podařilo po první návštěvě v mé ordinaci. Za tři roky se objevila znovu s tím, že jí to opět nejde. Upozorňuji, že stále s tím samým mužem. Po jedné návštěvě ordinace opět otěhotněla, a ač to vypadá jako vymyšlená historka, ta samá akce se opakovala i potřetí. A opět úspěšně. Od té doby jsem zmíněnou ženu již nikdy neviděl a je to škoda, protože její manžel byl policista u říční policie, a mohl mi tudíž ušetřit řadu pokut za rychlou jízdu na člunu...

V dřívějších dobách se léčba funkční neplodnosti odehrávala především ve Františkových Lázních, které se pyšnilo nejrůznějšími rehabilitačními a léčebnými postupy. Zlí jazykové však tvrdili, že hlavním léčebným prvkem byla přítomnost vojenské posádky v tomto lázeňském městě. Od té doby, co byla vojenská služba v ČR zrušena, klesla i pověst Františkových Lázní v tomto oboru a lázeňské domy se přeorientovaly na jiná onemocnění. Nechci však zlehčovat tento závažný problém, protože především pro mnohé ženy je touha po vlastním dítěti tak silná, že jsou ochotny udělat cokoli, aby se dítě narodilo.

Funkční neplodnost u mužů

Počet spermií mladých mužů ve věku, kdy nejčastěji plodí děti, neustále klesá. Je k dispozici unikátní výzkum, který již padesát let sleduje množství spermií v jednom mililitru



spermatu. Pro shrnutí: během posledních padesáti let klesl počet spermií na polovinu. Důvody nejsou dosud zcela jasné. Tento pokles se interpretuje jako důsledek stresu, vlivů životního prostředí, změn stravovacích návyků, těsného oděvu a tak dále. Stejně tak klesá pohyblivost spermií a zhoršuje se takzvaná morfologie spermioqramu neboli vzhled spermií.

Ovšem nic není nemožné a zázraky se dějí. Opět mohu uvést příklad z praxe. Ještě jako soudní znalec v oboru sexuologie jsem řešil případ muže, který byl jednou ženou označen za otce jejího dítěte. Akt měl proběhnout jednorázově na podnikovém večírku. Muž se však hájil, že to není možné, protože je neplodný. Opakovaným vyšetřením byl za neplodného již v minulosti uznán. Jeho manželství bylo bezdětné. Při vyšetření však byla ve spermatu tohoto muže objevena jedna živá spermie; jako znalec

desát let (vzpomeňme na Ch. Chaplina nebo amerického herce S. McQueena). U žen klesá plodnost poměrně velmi rychle, od optimální plodnosti ve věku osmnáct let až po vymizení při přechodu. Již u žen ve věku třicet let a výš klesá plodnost o polovinu, kolem čtyřicátého roku dokonce již o dvě třetiny.

Tvorba spermií v zárodečných kanálcích je velmi delikátní záležitost, protože rodičí se buňka je nositelem celé genetické výbavy konkrétního muže. Toxické zatížení těchto kanálků může narušovat genetickou výbavu spermie, může však narušovat i její morfolologii, životaschopnost a nakonec i počet. Spermie se dále mísí se semennou tekutinou, aby nakonec vytvořily tekutinu zvanou sperma. Rovněž se v těchto semenných váčcích a žlázkách může nacházet toxická zátěž, která poškozují spermie. Poškozenou spermii nakonec může imunitní systém ženy odmítnat

funkční neplodnosti

jsem se musel vyjádřit, a tak jsem pronesl, že ač se to zdá neuvěřitelné, i jediná spermie může oplodnit vajíčko. Pravdivost mého závěru se potvrdila později, když byly provedeny genetické testy. Zmíněný muž byl nepochybně otcem dítěte. Sami tedy vidíte, že výjimky existují. Přesto se pokles množství spermií pod určitou hranici pokládá za příčinu neplodnosti nebo alespoň za příčinu snížení pravděpodobnosti oplodnění vajíčka.

Záměrně jsem v odstavci o padesátiletém výzkumu spermií nezmínil pojem „reproduktivní věk mužů“. Zdravý muž totiž neztrácí schopnost oplodnit vajíčko věkem, a tak se mohou stát otci i starší muži, v extrémních případech to jsou i muži nad osm-

a spermie budou likvidovány. Jindy nemají spermie dostatek síly a rychlosti, aby se prodraly vazkou tekutinou, která je ve vejcovodech, až k vajíčku. Muž může být také dodavatelem poškozené genové výbavy, která činí z plodu organismus neschopný života. Tím pádem plod zaniká, nebo je likvidován jako poškozený.

Základním úkonem mužské detoxikace tedy bude eliminace toxinů z varlat (testes), případně nadvarlat (epididymitis). Škála toxinů kopíruje možné toxické zatížení kteréhokoliv orgánu:

- Nejzávažnější a nejčastější jsou **mikrobiální ložiska**. Varlata jsou ovládána energií ledvin, a tudíž k eliminaci mikrobiálních ložisek použijeme preparát **UrinoDren**. Na tomto místě se však

alespoň velmi stručně musím zmínit o novém významném objevu, i když se to týká starého preparátu. Jde o **opouzdřenou emoci**, která je příčinou toho, že nezabírají další detoxikační preparáty. Tuto opouzdřenou emoci můžeme zjišťovat testovacím preparátem, který je označen jako *Capsulated emotions*. Opouzdřené emoce jsou zahrnuty v preparátu **Nodegen**, který byl vyšlechtěn do té míry, že jej doporučuji při kterékoliv detoxikaci používat jako preparát první volby (více v aktuální Galerii preparátů).

- Dalším toxinem mohou být **imunokomplexy**, což je sice stará záležitost, která byla řešena již v minulosti v preparátech ovlivňujících imunoglobuliny, avšak nyní je tento problém dotažen téměř k dokonalosti, a to v preparátech **EviDren** a **PESSDren**.

- **EviDren** a **PESSDren** detoxikují rovněž **mykotoxiny**, což jsou často látky z genotoxickým účinkem, které mohou poškozovat genový materiál spermie.

- Velmi častým toxinem jsou kovy a chemické látky, tedy **anorganické toxiny**. V tomto případě použijeme **MindDren**. Jsou v něm zahrnuty nejčastější příčiny, jejichž odstranění vede k výraznému zlepšení spermioqramu.



- V úvahu pak přichází ještě **metabolické toxiny**, což u mladých mužů není příliš častá záležitost, ale opomíjet ji přesto nesmíme. V případě zatížení metabolickými toxiny ordinujeme dietu a preparát **Metabex**, případně preparáty **LiverDren** nebo **VeienDren** (podle typu metabolické poruchy).

Obvykle není třeba zasahovat na jiných místech mužského organismu, neboť hormonální poruchy nebývají časté a psychické vlivy hrají u mužů jen zanedbatelnou roli, což, myslím, charakterizuje i mužský postoj k rozmnožování.

Funkční neplodnost u žen

Ženská neplodnost je významně složitější záležitostí než funkční neplodnost mužů. Roli zde hraje nejen vnitřní gynekologické ústrojí, tedy děloha, vejcovody a vaječníky, ale také řízení hormonů z oblasti *hypothalamu* a hypofýzy a v neposlední řadě i psychické problémy. Nezvykle velký počet žen má strach z otěhotnění, respektive z narození dítěte. Některé ženy si nejsou úplně jisty partnerem, s nímž mají potomka počít, některé ženy mají v podvědomí zarytý strach z deformace postavy, ze změn řader či z bolesti při porodu,... Jen málokterá žena tyto obavy vysloví nahlas. Mnohdy si je ani neuvědomuje, protože se často jedná o nevědomé procesy. Problémy v ženské psychice mohou mít tak velkou sílu, že dokážou ovlivnit i proces otěhotnění. Již dávno z minulosti jsou známy případy, kdy žena otěhotněla za naprosto nezvyklých okolností, ačkoliv předtím třeba i patnáct let otěhotnět nemohla. Sám jsem několikrát viděl, jak neplodná žena

otěhotněla po adopci dítěte, ve chvílích alkoholického opojení nebo v jiné nezvyklé situaci.

- Právě výše zmíněné **psychické problémy** a strachy spadají do oblasti **opouzdřených emocí**. Jen částečně spadají pod preparáty **Emoce** a **Streson**. Tyto preparáty však nesmíme při práci s neplodnými ženami podceňovat, protože přímý nebo nepřímý vliv psychiky je přítomen téměř vždy.
- Další důležitou roli mohou hrát **němá ložiska v děloze**. Někdy říkáme proto, že ženy nepocítují žádné gynekologické potíže a také běžné gynekologické vyšetření nic neodhaluje. Přesto, zvláště v symbióze se stresem, může být aktivita mikrobiálních ložisek příčinou toho, že se vajíčko, byť je oplodněné, v děloze neuchytí.
- Nově můžeme brát při detoxikačním postupu v úvahu také **toxické zatížení hlenu** přítomného ve vejcovodech. Hlen může být toxicky zatížen i v případě, že samotný vejcovod je bez jakýchkoliv problémů. Takovou situaci detoxikujeme preparátem **Hipp**, což je již schválená novinka v našem detoxikačním arzenálu (více v aktuální Galerii preparátů).
- Velmi často u neplodných žen nacházíme drobné dysfunkce v oblasti **hypothalamu** a **hypofýzy**. Častěji ovšem v oblasti **hypothalamu**, který rovněž řídí vegetativní nervový systém. Vegetativní pletěň, hlavně *plexus uterovaginalis*, hraje v procesu otěhotnění důležitou úlohu. Problémy s touto pletěňí zapojují do hry i preparát **VelienDren**, protože slezina ovlivňuje nervové pletěně. Oblast hypofýzy a *hypothalamu* budeme detoxi-

galerie preparátů

Joalis Hipp a Joalis Nodegen: průkopníci nové éry detoxikace

Preparáty pro detoxikaci funkční neplodnosti jsme zmínili v předchozím článku. Dva z nich, jeden dosud zcela neznámý a jeden sice známý, ale inovovaný, si však zaslouží větší pozornost. Díky nim nastává pokrok nejen v detoxikaci funkční neplodnosti, ale v detoxikaci veškerých zdravotních obtíží.

Čerstvou novinkou je preparát, který se distribuuje pod názvem **Joalis Hipp**. Jedná se o zkratku Hippokratova jména. Jeho teorie o šťávách je platná, především díky podání Galéna, déle než tisíc let. To se v historii medicíny – snad s výjimkou akupunktury – nikomu nepovedlo. Galénův postup spočíval v čištění čtyř tělesných šťáv, a to černé žluči, žluté žluči, hlenu a krve. My dnes víme, že tělesných tekutin je podstatně více; proto když řekneme, že žlutá žluč znamená lymfu, budeme muset uvažovat i nad močí, zrovna tak nad mozkomíšním mokem nebo třeba i nad spermatem. Tekutinou jsou také slzy, sliny apod. Hlenu je hned několik druhů, ať už to bude hlen v dýchacích cestách, anebo hlen, který se nachází ve vejcovodech a jehož toxická zátěž může být příčinou neplodnosti.

Řadu let jsem se domníval, že rozhodující je hmota příslušného orgánu. Ta je zdrojem toxinů, které se mohou samozřejmě objevovat i v krvi, moči nebo v lymfě. Ovšem po mnoha letech, když jsem se dostal k dokonalému čištění tkání, jsem zjistil, že ačkoliv je příslušný orgán precizně

detoxikován, mohou přetrvávat různé potíže. Tyto potíže šlo poměrně snadno spojit právě se zmíněnými tekutinami. Teprve v tu chvíli mi došlo, že žádná tekutina se nevymění naráz, dokonce ani moč (vždy zůstane určité reziduum moči v močovém měchýři). Tekutiny se buď vyměňují postupně (jako krev), nebo zůstává reziduum, od něhož se může doplňující se tekutina infikovat. A protože už velmi dobře známe možnosti infikování informací z jedné látky na druhou, nebylo těžké si domyslet, že zdrojem některých potíží může být právě toxická informace ve zmíněných tekutinách. Informace se může týkat mikroorganismů a jejich genetických fragmentů, anorganických látek (kovy nebo chemikálie), imunokomplexů... Tělní tekutiny tak mohou být velkým zdrojem toxického zatížení.

Žádný z našich dosavadních preparátů tyto tekutiny nečistil. Důvodů k tomu, proč byl vyvinut, je nespočet. Setkal jsem se například s chlapcem, který měl stálé dráždění na moč a jeho močové orgány byly podle Salvie i podle lékařských vyšetření v naprostém pořádku. Zato vlastní

kovat rovněž **UrinoDrenem** a nezapomeneme na preparát **No-degen**. Ten je důležitý i před aplikací **MindDrenu**, **EviDrenu** či **PEESDrenu**.

- Jak v děloze, tak v *hypothalamu* se mohou nacházet již zmíněné **imunokomplexy**, a proto používáme – stejně jako u mužů – preparáty **EviDren** a **PEESDren** a stejně tak i **MindDren** pro **anorganické toxiny**.
- Poměrně častěji se u žen vyskytují **metabolické problémy**, především porucha metabolismu glutenu a kaseinu, v některých případech i laktózy. Mnohým z nich pomůže dieta, kterou však některé přemýšlivé ženy již intuitivně dodržují hned při prvních náznacích problému. Uchylují se k bezlepkové dietě, vegetariánské dietě, výjimečně i bezmléčné dietě. Na jedno však rády zapomínají a na to bych chtěl upozornit. Jedná se o velmi **negativní vliv cukru**, především pro možný úbytek minerálních látek a stopových prvků, jakož i vitamínu B₁. Rafinovaný cukr v nadměrném množství může poškozovat celý reprodukční systém. Osobně si myslím, že zvyšování konzumace cukru a pšeničné mouky je jeden z hlavních důvodů stoupající funkční neplodnosti. Při metabolických problémech (dokonce i když je nejjistíme) budeme testovat preparát **Metabex**, který umožní odstranění nežádoucích metabolitů.
- Zohlednit musíme také **klesající psychickou odolnost** populace. Problém je ještě zvyšován tím, že se páry odmítají brát, tudíž psychologicky nezpečetí svou touhu po společném životě a dětech. Ačkoliv si to současná mladá generace racionalizuje, svat-

ba zkrátka je psychologický akt, který – zvláště u žen – velmi významně zvyšuje pocit spokojenosti a bezpečí. Veškeré racionalizace, že tomu tak ve skutečnosti není, jsou již jinou záležitostí. Rozum v takových případech není zrovna tím, podle čeho by se organismus řídil. Jeho řídicí mechanismy jsou z větší části iracionální a emocionální.

Detoxikace párů, které nemohou počít potomka, vyžaduje pečlivost a prostor. Velmi důležitý je i psychologický přístup k problematickému páru, práce s oběma partnery a především analýza psychické situace ženy. Rozptýlení jejích obav je velmi důležitá součást detoxikace. Rovněž tak jistá záruka toho, že detoxikovaný organismus má šanci odnosit zdravě se vyvíjející plod a může zajistit i porod zdravého dítěte. Detoxikace sice neovlivňuje kontakt s toxiny v průběhu těhotenství (především s toxiny ze stravy a z životního prostředí), ale přesto má velmi zásadní vliv na psychiku. Ostatně řada mých klientů zcela pozitivně komentuje změny své psychiky, nástup pocitu vnitřního klidu a emocionální vyrovnanosti.

V detoxikaci neplodných párů zůstává určitě ještě řada záhad, ale myslím, že se naše šance tento problém ovlivnit velmi významně zvyšuje možnostmi preparátů **Nodegen**, ale to každý terapeut již uvidí sám. Preparát **Nodegen** pokládám za jeden z nejvýznamnějších kroků posledních několika let vývoje detoxikace podle Joalis.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

moč v pořádku nebyla. Stejně tak se objevovaly stavy začínající virózy, které po několikahodinovém trvání mizely, ale celkově organismus zmáhala únava a pocity, jako by měl lehkou, chronickou chřipku. V jiném případě jsem zaregistroval trvalé podráždění žlučníku nebo dýchacích cest; potíže nereagovaly na žádné preparáty týkající se detoxikace plic a horních cest dýchacích, zato hlen vykazoval toxickou zátěž. Většinu těchto tělesných tekutin máme v našem počítačovém testovacím programu, a tak se o tom můžete i sami přesvědčit. Na základě nutnosti vyčistit tělní tekutiny tedy vznikl nový preparát **Hipp**, který to umí – musím si to pochválit – velice dobře. Tento problém sice není příliš častý, řekl bych, že z deseti klientů přicházejí tak dva s toxickým zatížením tělních tekutin, ale to nám stačí. Dnes můžeme i těmto klientům pomoci!

Druhý preparát je naopak velmi starý, dokonce byl jedním z prvních. Jmenuje se **No-degen**. Již tenkrát, zhruba před patnácti lety, jsem měl v úmyslu **Nodegen** využít k detoxikaci emocí, dokonce k detoxikaci stejné emoce jako dnes. Dlouhé a dlouhé roky tento preparát spal – až před nedávnem se objevila velká potřeba myšlenku zvláštního druhu emoce rozvinout. Ta emoce se nazývá **opouzdřená emoce** a každý si může opatřit testovací lahvičku s tímto názvem. Může tak zjistit, zda u jeho klienta opouzdřená emoce hrají nějakou úlohu, nebo nikoliv. Mohu vám však tuto práci



ušetřit, protože se opouzdřená emoce ukázaly jako jeden ze zásadních problémů, který sám o sobě vystupuje jako toxin, a především znemožňuje, aby stávající detoxikační preparáty pronikly k mikrobiálním ložiskům nebo mohly účinkovat na anorganické, organické či metabolické toxiny.

Problém je tak častý, že používání tohoto preparátu akcelerovalo výsledky detoxikace prudce dopředu. Dnes si dokonce mohou dovolit úspěšně zvládat i nejtěžší případy. Právě v případech těžkých nemocí je prakticky jisté, že na opouzdřenou emoci narazíme. **Nodegen** ve své vylepšené formě šel do výroby na začátku dubna, ale musím upozornit, že to není ještě konečná verze tohoto preparátu! Řekl bych, že je dokončen asi z 80 %. Jeho používání se však ukázalo tak zásadní, že jsem nechtěl

naše spolupracovníky ochudit o možnosti, které tento preparát přináší, a proto jsem uvolnil do výroby i tuto ne zcela hotovou verzi. Zásadní opouzdřená emoce jsou již v preparátu přítomné, a tak jej můžeme bez obav použít a pak ho třeba za dva tři měsíce opakovat, protože jeho záběr bude ještě širší.

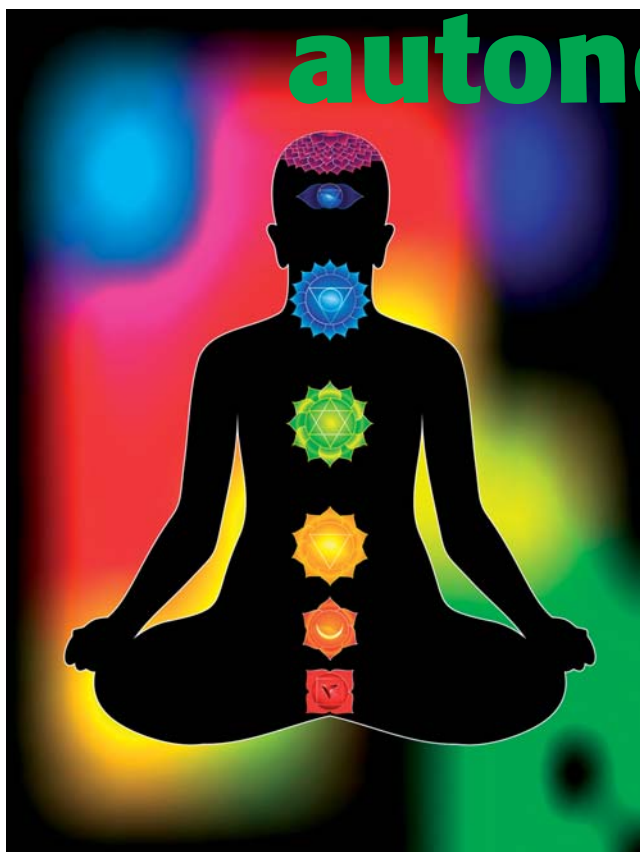
Zmíněné dva preparáty velmi výrazně rozšířily škálu možností detoxikace a zlepšily její výsledky. Dnes prakticky nenarazím na žádnou situaci, kterou bych nedokázal zvládnout. A nutno podotknout, že někdy jsou tyto situace z hlediska názoru současné medicíny neuvěřitelné. Tak například slyším v televizi, že alergie zhoršuje kvalitu řízení motorového vozidla o 30 %, ale nedá se s tím nic dělat. Nebo čtu v *Mateřídoušce* informaci pro děti, že alergici musejí brát tablety nebo si aplikovat spreje do dýchacích cest a je to zcela normální a děti ať se tomu nediví. Současná situace je oficiálně taková, že každý pátý člověk v naší republice je alergik – a tak se mám na co těšit, až mi dítě bude doma plakat, že ostatní mají sprej a ono je handicapováno, protože ho nemá, nebo že na silnici potkám alergika, kterému zkrátka to řízení nějak nejde...

Tyto falešné a nesmyslné informace jsou šířeny jako naprostý fakt a my proti nim zůstáváme bezmocní. A to nemluvím o jiných, možná i závažnějších případech. Ale o tom až někdy přistě...

MUDr. Josef Jonáš



Detoxikace mezimozku autonomní funkce



V dnešním díle seriálu o mozku a nervovém systému člověka si představíme řídicí centrum celého mozku, jakýsi „řídicí sál celého státu“. Zde se pod lidským vědomím analyzuje řada vstupů v podobě vjemů okolního světa či informací přicházejících z nejrůznějších částí těla. Odpověďmi na tyto vstupy jsou výstupy, které na druhé straně jako následek způsobí nějakou konkrétní akci. Ta se týká buď spuštění změn ve fyzickém těle (prostřednictvím hormonů či vegetativních nervů), nebo odpovědí zabarvených emocemi vůči okolnímu světu. Často se však jedná o kombinaci několika projevů dohromady.

Pokud vnímáme zákon příčiny a následku (doslovný překlad slova *karma*), pak stojí za to prozkoumat podrobně ty mozkové struktury, které jsou fyzickými vykonavateli tohoto navýsost přírodního zákona. Má velký význam *karmu* zkoumat v prostoru a čase *tady a teď*, neboť tehdy a jen tehdy jsou programy schopny očistění od toxinů, majících původ jak ve fyzickém, tak v psychickém světě.

Pomyslné jádro „řídicího sálu“ tvoří nervové tkáně mezimozku, mezi něž počítáme:

- *hypothalamus*
- epifýzu
- *subthalamus*
- *thalamus*

Hypothalamus bychom bez nadsázky mohli označit jako **centrální procesorovou jednotku** „řídicího sálu“. V detoxikační terapii zasluhuje zvláštní pozornost, proto mu spolu s podvěskem mozkovým (hypofýzou) budeme věnovat celý článek v příštím čísle bulletinu.

Epifýza

Epifýza je doslova magickým orgánem. Souvisí s lidským spánkem a s probuzením, a to také ve vyšším slova smyslu. Epifýza byla v dějinách věnována veliká pozornost filozofů a mystiků. Například René Descartes, francouzský matematik a filozof, věřil, že epifýza neboli třetí oko je hlavním sídlem duše...

Epifýza (jinými slovy nadvěsek mozkový, šišinka, latinsky *epiphysis cerebri, corpus pineale*) je až jeden centimetr dlouhá a na nejširším místě 3–5 milimetrů široká nepárový útvar připomínající šišku. Odtud pochází i její název – šišinka (latinsky šiška = *pine*).

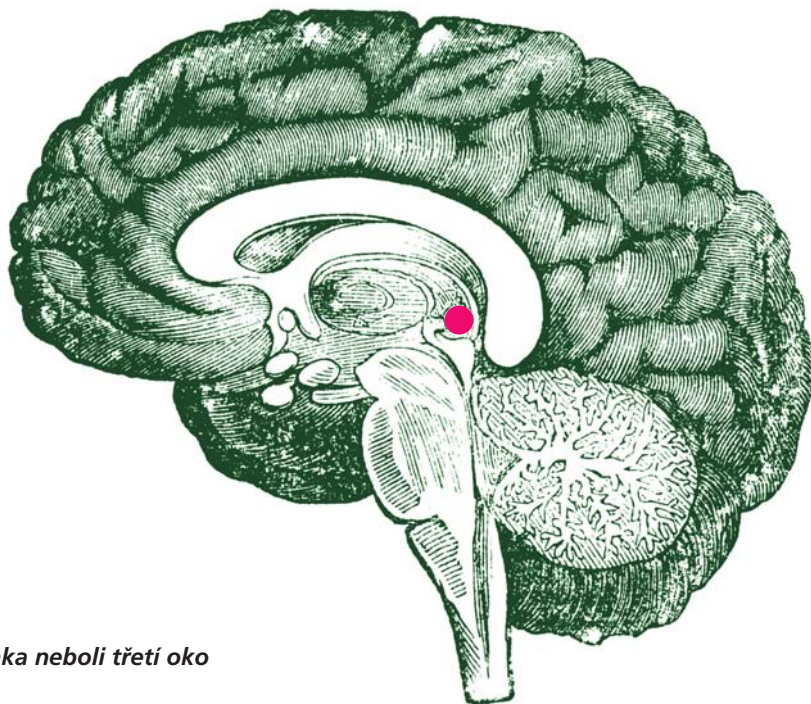
Funkčně se jedná o žlázu s vnitřní produkcí hormonů. Epifýza vyrábí hormon *melatonin*, potřebný pro zdravý spánek. Bez jeho syntézy a vyloučení do krve nelze dobře a zdravě spát. Zajímavostí je, že se melatonin enzymatickou úpravou vyrábí

z jiného neurotransmiteru – ze *serotoninu*, hormonu dobré nálady. A hned nám může být nápadná souvislost zdravého, hlubokého spánku s dobrým naladěním člověka...

Produkce melatoninu souvisí s denním světlem, respektive s jednou jeho složkou

– modrou barvou. Tyčinky na sítnici, citlivé na modrou barvu, zachycují ubývání nebo přibývání modrého světla. K prvnímu vylučování melatoninu regulovaného přítomností nebo absencí modrého světla dochází tedy již na sítnici. Vjem modré barvy je přes křížení zrakových nervů zprostředkován dále do mozku: nejprve do *thalamu* a poté do epifýzy. Právě syntézou melatoninu, závislém na denním světle, se epifýza podílí na regulaci cirkadiálních rytmů, tedy rytmů, které řídí činnost vnitřních orgánů během dne. To dobře vyzorovali již staří čínští





Šišinka neboli třetí oko

mudrcové – jejich **orgánové hodiny** vystihují maxima stimulace jednotlivých největších orgánů těla.

Epifýza dále ovlivňuje rytmickou funkci gonád a hypofýzy, pozitivně působí na produkci růstového hormonu a růstových faktorů. Dala by se s jistou dávkou nadšázky označit za „zřídlo elixíru mládí“.

Na povrchu epifýzy je slabé vazivové pouzdro, které bezprostředně navazuje na *pia mater* (omozečnice), jednu z mozkových plén. Z tohoto vazivového pouzdra pronikají do těla epifýzy tenká vazivová septa (přepážky), která rozdělují orgán na nepravidelné, neúplné lalůčky tvořené trámci. Podél sept se do epifýzy dostávají cévy a nervová vlákna bez myelinového obalu. Epifyzární buňky rozdělujeme do dvou skupin podle specializace:

- **vlastní pinealocyty** – buňky specializující se na tvorbu melatoninu, jejich počet převažuje
 - **neurogliové buňky typu astrocytů** – zajišťují výživu a detoxikaci epifýzy
- Neurogliové buňky detoxikujeme preparátem **Joalis Mezeg**.

Epifýza není chráněna hematoencefalickou bariérou. Je tedy hojně zásobena krví, a tudíž i náchylná na usazování celé řady toxinů a usazenin, které jinde v mozku nenacházíme. Typické jsou kalcifikované usazeniny, tzv. mozkový písek (*acervulus cerebri*). Počet zrníček mozkového písku s věkem narůstá; zatímco během prvních deseti let života jej nalézáme přibližně u 12 % epifýz, u starších osob se už jedná o 70–80 %!

Usazeniny mají nepravidelný tvar a jsou tvořeny zpravidla z následujících látek:

- látka neznámého bílkovinného původu
- uhličitán vápenatý

- hydroxyapatit vápenatý
- hydrogenfosforečnan amonný

Některé novější vědecké studie dokonce prokázaly, že stupeň „zavápnění“ epifýzy je významně vyšší u pacientů s Alzheimerovou chorobou a dalšími typy demencí. Přesto je při detoxikačních terapiích v případě těchto degenerativních chorob třeba postupovat po částech a detoxikaci epifýzy považovat jen za jednu její podstatnou součást.

Od puberty tedy dochází v epifýze k významným degenerativním změnám. Objevuje se nejen více usazenin, ale i více vaziva původem ze sept. Spolu s věkem klesá zároveň i produkce melatoninu, jelikož ubývá tkáň, která jej produkuje. U star-

ších lidí se jedná už jen zhruba o čtvrtinu hodnoty naměřené v mladém věku. Detoxikační samotné epifýzy mají na starosti následující preparáty: **Joalis EmoDren**, **Joalis Conectid**, **Joalis Non-Grata**.

Lidská epifýza se vyvinula z „třetího parietálního oka“ plazů žijících před miliony let. Dokonce u některých dnešních plazů (například hatérie novozélandská) nacházíme třetí oko, které plní světločivnou funkci. Téměř všichni obratlovci mají epifýzu. Výjimku tvoří několik živočichů, například mihule nebo aligátor. Takže pozor: aligátor nikdy nespí!

Indická teorie čakr uvádí propojenost šesté čakry (ádžny) s epifýzou. Epifýzu posiluje následující meditační cvičení: Koncentrujte svou pozornost do prostoru třetího oka a snažte se vnitřním zrakem uvidět jasné fialové světlo, vnímat jej a směřovat dovnitř hlavy.

Subthalamus

Subthalamus je útvar nacházející se v prostoru pod *thalamem*. Do této části zasahují struktury středního mozku, z nichž stojí za zmínku *nucleus ruber* a *substantia nigra*. *Nucleus ruber* se významně podílí na regulaci svalového napětí a pohybu, stejně jako *substantia nigra*. *Substantia nigra* bývá poškozena u Parkinsonovy choroby. Je nejdůležitějším zdrojem neuronů, které produkují dopamin, hormon štěstí a euforie.

Thalamus

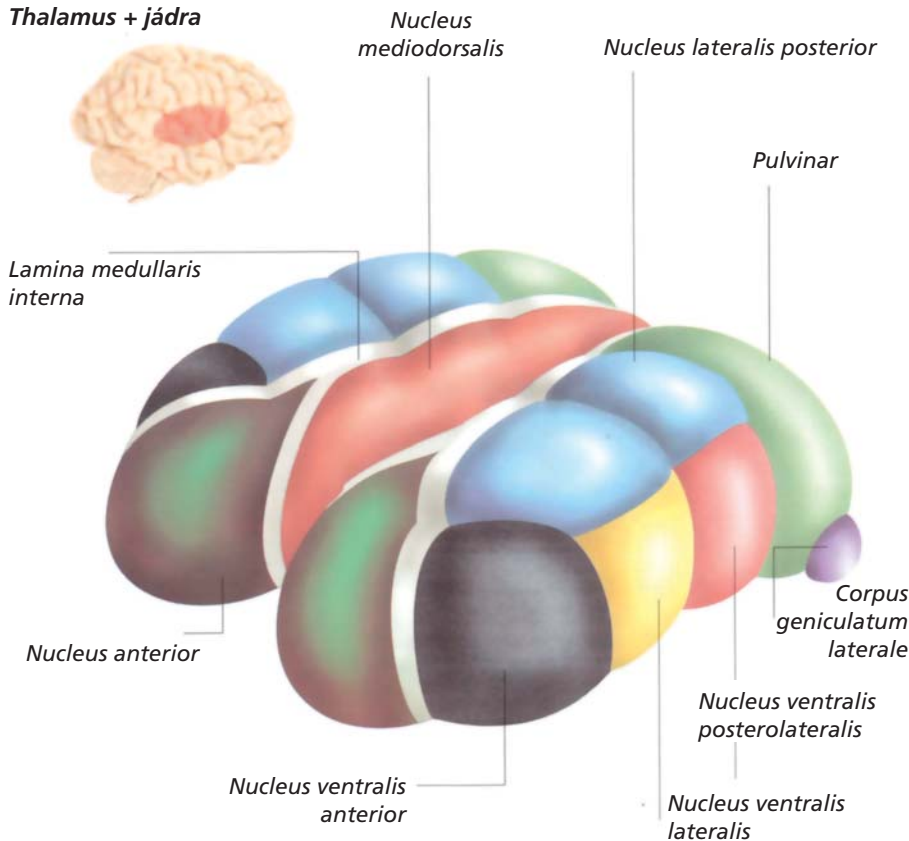
Thalamus je párový orgán vejčitého tvaru o velikosti 5–6 centimetrů, nacházející se zhruba uprostřed mozku. Obklopuje třetí mozkovou komoru, o níž se vedou hypotézy, že by právě zde mohly být projektovány hologramy (vnitřní představy, myšlenky). Je nepopiratelné, že *thalamus* tvoří **bránu vědomí**. Zkrátka: co nedoputuje v podobě nervového vzruchu až do *thalamu*, to si člověk nikdy neuvědomí. A naopak: to, co se ze světa představ, paměti a vzpomínek nevrátí zpátky do *thalamu*, to si člověk není schopen znovu vybavit.

Thalamus (i třetí mozková komora) také představuje pomyslnou alchymistickou baňku, ve které se mísí představy s realitou. Zde je realita dokreslována a domyšlena, člověk si uvědomuje své pocity. Pokud jsou praktikována meditační/vizualizační cvičení (samádhi), dochází v *thalamu* k projekci/vnímání představovaného obrazu. Při opakovaných cvičeních se brzy začnou odehrávat změny jak fyzického, tak psychického rázu. *Thalamus* tedy představuje nejdůležitější křižovátku nervových vzruchů a vjemů přicházejících jak dovnitř mozku, tak do fyzického těla nebo směrem k vnějšímu světu.

Popsat a pochopit podrobnou anatomii *thalamu* s jeho četnými nervovými uskupeními je nad rámec výkladu článku



Thalamus + jádra



formací směrem k vyššímu oddílu mozku, především do korových oblastí

Význam thalamu

Thalamus se významně podílí na ovlivnění postoje a chůze, a sice prostřednictvím převodu vzruchů z mozečku do mozkové kůry. V thalamu dochází k přepojování přicházejících vjemů ze smyslových orgánů, které dále směřují do mozkové kůry – senzitivní, zrakové, sluchové a chuťové. Při poruchách thalamu dochází ke snížení prahu pro bolest (taková bolest je pak velmi úmorná a označuje se jako *thalamická*). Činnost thalamu je podřízena mozkové kůře. Spoje vedoucí z mozkové kůry ovlivňují bdělý stav člověka.

Thalamus se podílí na některých vegetativních funkcích, jako jsou například zblednutí nebo zčervenání v obličeji, změny ve frekvenci tepu, změny nálady (veselost, smutek, zlost nebo rozmrzelost). Takové emocionální projevy jsou v dospělosti tlumeny mozkovou kůrou pod tíhou výchovy, povahy a prožitých traumat, ale v dětském věku se projevují v plném rozsahu, zvláště pokud se děti mohou projevat spontánně a prožívají bezstarostné dětství.

Na detoxikaci thalamu použijeme preparát **Joalis EmoDren**.

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

www.samphotostock.cz

Ilustrace: www.google.com

Prof. P. Abrahams,

prof. MUDr. R. Druga, DrSc.:

Lidské tělo. Atlas anatomie člověka.

Ottovo nakladatelství,

Praha 2003

do bulletinu. K popisu anatomických struktur thalamu lze totiž přistoupit z několika hledisek. Například topograficky (kde v prostoru thalamu popisovaná jádra leží) nebo funkčně (co jednotlivá jádra zajišťují). Dovolme si alespoň stručnou a velmi hrubou exkurzi do popisu jader podle funkce:

V thalamu lze nalézt tyto funkční skupiny jader:

- jádra převádějící vzruchy z periferie těla do sensorických oblastí mozkové kůry
- jádra převádějící vzruchy z mozečku do motorické kůry
- jádra převádějící vzruchy z mezimozku do limbické kůry
- jádra zajišťující propojení jader mezimozku s asociačními oblastmi mozkové kůry
- jádra, která vysílají široké projekce in-

MUDr. Jonáš radí

Přestala jsem menstruovat. Údajně mi nedozrávají vajíčka. Znamená to, že nebudu moct mít nikdy děti? Dá se tento problém detoxikací nějak řešit?

Lída P., Brno

Příčina může být funkční, anebo organická. Funkční znamená, že se porucha nachází na hormonální ose *hypothalamus-hypofýza-vaječníky*. V případě detoxikace jde o to zjistit, zda se v orgánech této hormonální osy nacházejí toxiny. Po jejich odstranění se produkce hormonů upraví. Hormony řídí mimo jiné i zrání vajíčka. Organická porucha znamená, že jsou vaječníky poškozené nějakým procesem, obvykle zánětem. Mohou být zničeny (porcelánové vaječníky). Taková porucha je neodstranitelná.

Při gynekologickém vyšetření mi byla na děložním čípku zjištěna přítomnost papilomavirů. Mám za sebou dlouhou, ale neúspěšnou léčbu. Víím, že tento problém je detoxikací řešitelný. Můžete mi poradit?

Lucie H., Benešov u Prahy

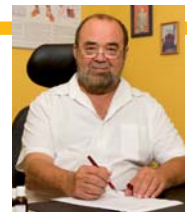
S HPV se setká mnoho žen i mužů. Ve většině případů si toto setkání s virem vyřeší organismus vlastními silami. Jestliže na to jeho síly nestačí, znamená to, že je narušena celková

protivirová imunita nebo lokální imunita (poševní). Nejčastěji obojí. Správná detoxikace by měla být následující: **LiverDren, Nodegen, MindDren, Mezeg** (pro celkovou imunitu). Pro poševní imunitu ještě přidáme **UrinoDren** a vyloučíme z jídla rafinovaný cukr!

Snažíme se s partnerem o miminko, ale dlouhodobě se nám nedaří. Podle vyšetření u gynekologa je důvodem cysta na vaječníku, kterou mi chtějí laparoskopicky odstranit. Dříve, než operaci podstoupím, bych se chtěla informovat, zda lze cysty z těla odstranit pomocí preparátů Joalis. Jedná se o cystu naplněnou vodou.

Gabriela A., Praha

Není cysta jako cysta. Většinu cyst odstranit nelze. Cysta je jako díra v ementalu. U vaječnickových cyst je to naštěstí něco jiného. Vajíčko je uloženo v dutince. Ta se naplní vodou, místo aby praskla a pustila vajíčko ven. Dutinka se jmenuje *folliculus*. Zrání folikulu řídí folikulotropní hormon z hypofýzy. Poměrně snadno lze vaječnickovou cystu odstranit. Používám k tomu **UrinoDren, Nodegen, GynoDren** a **MindDren**. Vhodné je denně přidat dvě tablety thiaminu (B₁).



Posilujte pánevní dno

– zvýšíte plodnost, zocelíte sebevědomí

Cvičíme proto, abychom měli zdravé tělo a pevné svaly.

Tricepsy, bicepsy, svaly zádové,

prsni, ... To jsou svaly, na které se při cvičení zaměřujeme. Existují však také svaly, o nichž téměř nevíme. Svaly pánevního dna. Záležitost na první pohled nenápadná, ale pro ženy nesmírně podstatná. Pro ty, které porodily, i pro ty, které to teprve čeká...

Každá žena by měla alespoň jednou denně věnovat krátký čas posílení svalů pánevního dna. Zajišťují totiž správnou polohu střev a pohlavních orgánů. A to není vše! Zabrat dostávají v těhotenství stejně jako při porodu. S jejich pomocí dokážeme udržet moč a díky nim máme schopnost sexuální reakce. Posilováním pánevního dna ženy docílí mnohého: zamezí riziku ochabnutí svalů pánevního dna po porodu, sníží riziko vzniku inkontinence a v neposlední řadě také posílí svou ženskost. V opačném případě hrozí ženám zvýšené riziko v podobě nechtěného úniku moči, poklesu pohlavních orgánů, snížení sexuálních prožitků, ale i dalších, mnohem závažnějších problémů, jako jsou bolesti zad, neplodnost nebo předčasné potraty, výhrěz pochvy nebo dělohy...

Posilování svalů pánevního dna se na první pohled jeví jako činnost nenáročná. Tak docela pravda to však není. Svaly pá-

nější specifické pocity ženu při cvičení provázejí, tím větší má jistotu, že se její snaha nemíjí účinkem. Objevit svaly pánevního

Co devastuje svaly pánevního dna?

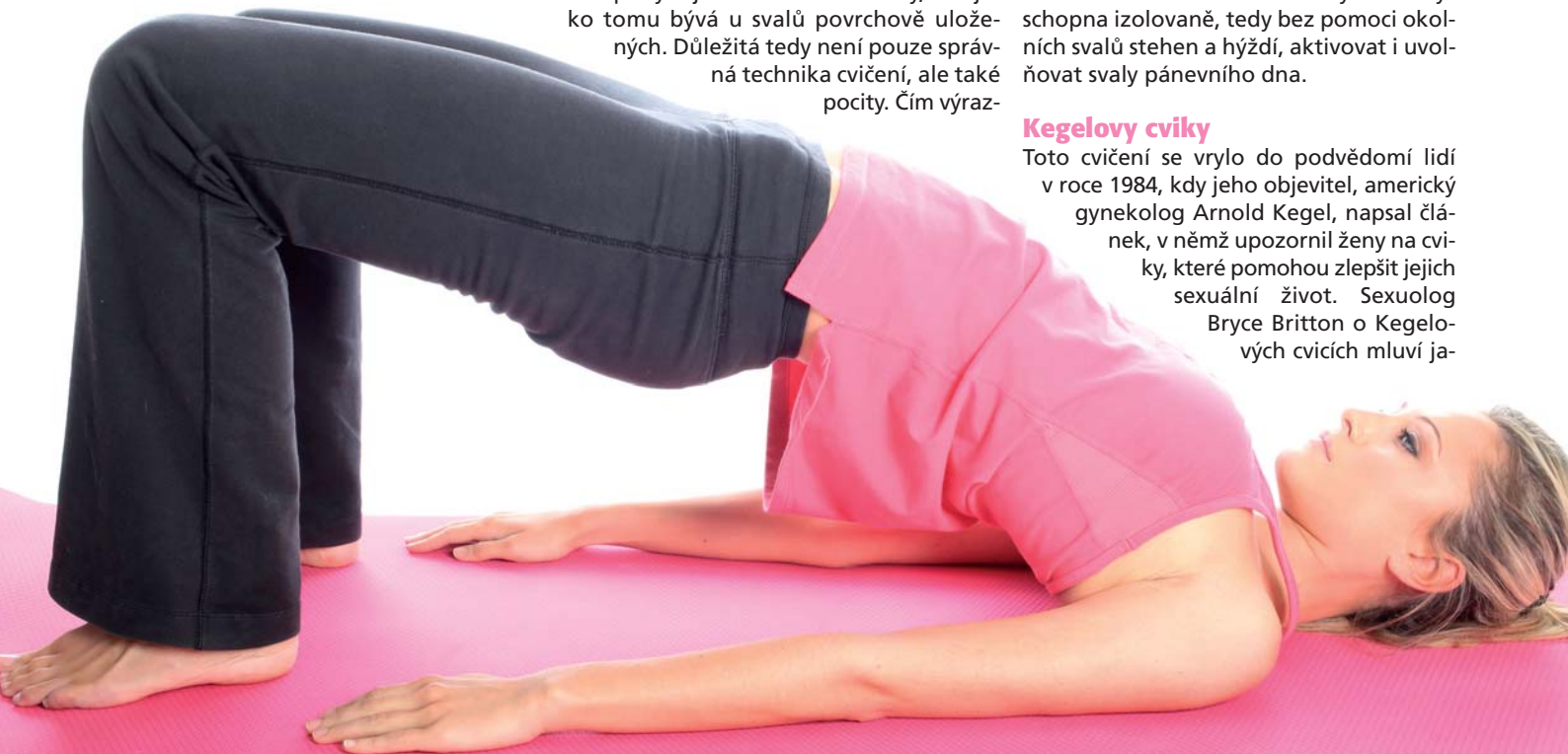
- **Porod.** Každá druhá žena po porodu ví, co znamená mít ochablé svalstvo pánevního dna.
- **Obrovskou a dlouhodobou zátěží je těhotenství samotné.**
- **Zvedání těžkých předmětů.** Tím se nemyslí pouze činky v posilovně, ale i záležitost tak běžná, jako je časté nošení přeplněných nákupních tašek.
- **Sedavé zaměstnání i dlouhé stání způsobují nerovnováhu v oblasti pánevního dna.**
- **Boty na vysokých podpatcích možná vypadají krásně, ale tělu neprokazují právě dobré služby.** Chůze v nich je nepřirozená a představuje velkou zátěž pro svaly pánevního dna.
- **Snížená hladina estrogenu (snížuje se především s rostoucím věkem).**

nevního dna jsou uloženy hluboko v těle a nepohybují konkrétními klouby, tak jako tomu bývá u svalů povrchově uložených. Důležitá tedy není pouze správná technika cvičení, ale také pocity. Čím výraz-

dna se v praxi ukazuje jako nejtěžší část celého cvičení. Každá žena by měla být schopna izolovaně, tedy bez pomoci okolních svalů stehna a hýždí, aktivovat i uvolňovat svaly pánevního dna.

Kegelovy cviky

Toto cvičení se vrylo do podvědomí lidí v roce 1984, kdy jeho objevitel, americký gynekolog Arnold Kegel, napsal článek, v němž upozornil ženy na cviky, které pomohou zlepšit jejich sexuální život. Sexuolog Bryce Britton o Kegelových cvicích mluví ja-



ko o zázraku, díky němuž budou mít ženy snazší cestu k orgasmu. Dnes toto cvičení využívají zejména ženy v průběhu těhotenství a po porodu.

Kegelovy cviky jsou jednoduché a dají se cvičit v několika variantách: vleže, vsedě i vestoje. Začátečnickům se doporučuje zvolit variantu vleže. Celé kouzlo spočívá v opakovaném stahování svalů pánevního dna (podobně jako při zadržování moči nebo stolice). Po třech vteřinách následuje uvolnění.

Tento cvik je tak jednoduchý a nenápadný, že jej lze praktikovat v podstatě kdykoli, vždy však opakovaně (Kegel doporučoval až 300 cviků denně). Postupem času, jak svaly pánevního dna sílí, lze přejít k náročnějším variantám – vsedě či vestoje. Nejvhodnější je cvičit při běžných činnostech, jako jsou čekání na autobus, sezení na židli, domácí činnosti, čištění zubů aj.

Důležité je, aby do posilování byly zapojeny pouze svaly pánevního dna, nikoli svaly podbřišku, stehna a hýždí. Cvičení nesmí být okem viditelné, žena jej musí prožívat vnitřně. Neméně velkou pozor-

nost si zaslouží také klidné, hluboké a pravidelné dýchání během celého cvičení.

Víte, že...

... podle statistik trpí nechtěným únikem moči každá druhá žena ve věku mezi 40 a 50 lety?

... jedním z prvních příznaků nechtěného úniku moči je neschopnost dostatečně sevřít svaly pánevního dna při smíchu nebo kašli?

... pouhých sedm dní většině žen stačí k tomu, aby pocítily první změny a aby své pánevní dno začaly více vnímat?

... cviky podle Mojžíšové mohou provádět i muži? Podle průzkumů dochází až u 37 % mužů, kteří metodu Mojžíšové cvičí, ke zlepšení výsledků spermogramu.



Metoda Mojžíšové

Paní Ludmila Mojžíšová, profesí rehabilitační sestra, vymyslela sestavu cviků, jimiž pomohla tisícům lidí od bolesti páteře. Dokázala také podat pomocnou ruku tisícům žen s poruchami plodnosti. Její metoda sestává ze cviků, díky nimž dochází k uvolnění páteře v oblasti kostrče a k uvolnění

stažených svalů pánevního dna. Právě tyto potíže jsou mnohdy příčinou chronických gynekologických potíží, opakovaných potratů a neschopnosti otěhotnět. Při blokaci páteře totiž může dojít k podráždění nervů a následným křečím vejcovodů a dělohy. Svalové křeče vejcovodů se při vyšetřeních projevují podobně jako srůsty. Sice se o srůsty fyziologicky nejedná, ale dopady bývají stejné: neplodnost. Svalové křeče dělohy mají za následek bolestivou menstruaci či neschopnost udržet oplodněné vajíčko (pokud se mu vůbec podaří zahnídit).

Cvičení podle Mojžíšové je dlouhodobý proces, trvající zhruba půl roku. Na rozdíl od Kegelových cviků je vhodné provádět jej pod dohledem fyzioterapeuta, anebo si cviky alespoň nechat ukázat. Více informací můžete čerpat z internetu a z knih (například *Metoda Ludmily Mojžíšové* od O. Struskové a J. Novotné).

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Zdroje: www.onadnes.cz

PŘEDPLAŤTE SI BIOREVUE

ČASOPIS MUDr. JONÁŠE O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU A DETOXIKACI

Na zkoušku:

PŮLROČNÍ PŘEDPLATNÉ

170 Kč / 6 čísel

Pro fanoušky MUDr. Jonáše:

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ

290 Kč / 11 čísel

Pro objednání volejte:

225 985 225



Jak funguje lidská paměť (díl čtvrtý)



Vytvořte si v mozku vlastní zápisník

Kdybych měl tu moc a mohl stanovit jeden předmět, který se bude na českých školách vyučovat již od nejútlejšího dětství, pak by to zcela jistě byla technika s názvem Jak se učit. Jsem skálopevně přesvědčen, že znalosti z tohoto „předmětu“ by patřily k tomu nejpodstatnějšímu, co by si člověk ze základní školy odnesl. Tento předmět by měl daleko větší dosah než nabílované poznatky, které si sice jsme schopni chvíli pamatovat, ale časem stejně zapadnou a zasunou se kamsi do nevědomí.

vlastní zápisník

Mám kanadského synovce Toma a neteř Annabelle. Žijí v Torontu a oba chodí na základní školu. Když si se sestrou telefonujeme, probíráme kromě jiného i jejich zážitky ze školy. Vnímám určité rozdíly v přístupu na české základní škole a kanadské základní škole. Největší rozdíl vidím v samotném postoji k učení, v určité poctivosti k sobě samému, která se pak promítá do stavu celé kanadské společnosti. Prostě opisování je *dishonest* (nečestné, nepoctivé). Učitel nemusí před písemkou žáky rozpočítávat na A a B. Nikoho totiž nenapadne podívat se k sousedovi, jaká je správná odpověď. Každý bojuje sám za sebe. Tahák? Co to je? Čechovi se to zdá až nemožné, snad jako výlet do jiné dimenze. Ale ten přístup, tedy že každý jsme tu sám za sebe, se rodí a je pevně ukotven už v myslích otců a matek dětí.

Vzpomínám, jak mi Annabelle vyprávěla o hodinách zeměpisu. Už dva měsíce se učí o Zimbabwe. Dělalí referáty, hledají informace. Učí se učit a získávat poznatky z dostupných zdrojů. Že takto dokonale Zimbabwe znát nepotřebují? Že za tu dobu mohli probrat hned několik států? Ale o to přece vůbec nejde... Český školák sice

ví nazpaměť, jaké je hlavní město každého státu světa, zná počet obyvatel a zvířata, která tu žijí... Ale k čemu mu ty znalosti jsou, když byl stěží ve dvou z nich a nic si pod jménem města nepředstaví? Mnozí obhájcí českého školství a nacionality jsou přesvědčeni o tom, že máme větší přehled než Kanadani. Co se týče nabílovaných informací, pak zcela určitě. Ale stačí to?

Vzdělanost patřila vždy k výsadám starých kultur

Staré národy a jejich velcí učenci dávno věděli, jakým způsobem funguje lidská paměť, a své poznatky vtiskli do „tajných učení“. Tajná byla tato učení zcela právem, neboť ve starověkém světě plném válek a nástrah vyspělé kultury nechtěly, aby technické a kulturní znalosti pochopily i ostatní národy, které by se pak snadno mohly stát nebezpečným vojenským nepřitelem. Špionáž ale fungovala vždy, a tak se znalosti těchto technik infiltrovaly i do jiných kultur, které se též postupně staly mocnostmi.

Mám teď na mysli poznatky židovské kabaly, neboť tvrdím a budu se snažit postupně v seriálu o lidské paměti ukázat, že kabala byla především fenomenálním pa-

měťovým systémem, tedy nástrojem k rozšíření lidského vědomí ve smyslu nových poznatků a dokonalé schopnosti zapamatovat a vybavit si téměř cokoliv. Však taky židovský národ, v porovnání s ostatními národy tak malý, je ve světovém měřítku velmi úspěšný a jako celek vzdělaný a byl schopen ustát všechny pohromy, které jej v dějinách nejdou potkaly.

Mnohokrát jsem ve svém okolí zpozoroval, že lidé, kteří jsou schopni lehce si zapamatovat všechno podstatné, nesmírně „štvou“ ty, kdo nejsou schopni zapamatovat si ani zlomek z toho, co lidé s vytrénovanou pamětí. Lidé se špatnými paměťovými schopnostmi pomyslnou soutěž prohrávají na celé čáře, což je pro ně velmi frustrující. Proto tak často vytěsňují do nevědomí lidi se schopností pamatovat si. V horším případě se uchýlí k velice agresivním metodám v podobě slovního srážení či šikanování a ze žárlivosti se začnou zabývat chybami druhých, které skončí v hledání nepodstatných maličkosť.

„Kořenem všeho zla je nedostatek poznání.“

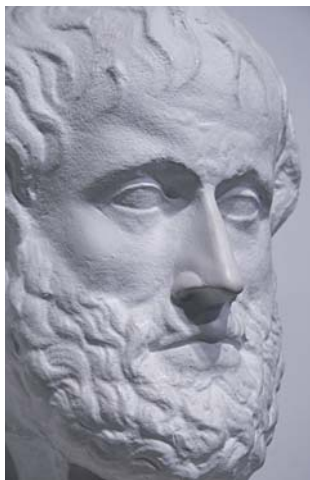
Tento citát je připisován Buddhovi. A skutečně, pokud se člověk nesetkal s pravým poznáním, pamatuje si velmi málo a špatně se učí, pak snadno sklouzává k přijímání jednoduchých náhledů na svět nejenom v podobě *-ismů*, ale též v podobě nezdramých ezoterických učení, které vedou jen k závislosti a slepé poslušnosti autora „učení“. Právě poznání získáme jedině tehdy, budeme-li mít celou řadu znalostí z různých oborů, které si zapamatujeme, a na základě vlastních poznatků pak budeme zdravou kritikou předkládaná tvrzení porovnávat.



Také řeční filozofové znali a zabývali se paměťovými metodami. V první řadě zmiřme Platóna, Sokrata a Aristotela. Poslední jmenovaný kromě jiných svých pojednání napsal spis *De memoria* (O paměti), v němž prozrazuje a vysvětluje paměťové techniky do velikých podrobností. Právě od něj si vezmeme inspiraci pro získání výborné paměti a budeme se jeho spis pokoušet přetlumočit do zábavnější a konkrétní formy.

Zapamatujeme si a následně si vzpomeneme především na to, co si spojíme s předmětem, který důvěrně známe.

Následující výklad bude o tom, jak si velmi lehce a účinně zapamatovat seznamy věcí, události, a to často v pevném pořadí. Brzy budeme schopni tento seznam inter-



pretovat také pozpátku. Ze své zkušenosti vím, že tuto znalost a dovednost nás měli naučit už na základní škole, stejně jako nás naučili abecedu. Abecedu nás učili, abychom byli schopni rychle nacházet informace v katalogových seznamech. Tak proč nás nenaučili také to, jak si ve své mysli vytvořit svůj vlastní zápisník? Jakýsi mini zápisník, do něhož můžeme „zapisovat“ nové poznámky, které budeme schopni také velmi lehce interpretovat.

Jak takový zápisník vypadá?

Pro jednoduchost výkladu zvolíme takový zápisník, který bude mít deset stránek. Ty očíslovujeme. Jak? Jednoduše. Vezmeme stránky (čísla) od jedné do deseti a ke každému číslu přiřadíme první asociaci, která nás napadne (je navýsost pravděpodobné, že nás tato **jasná** asociace bude v budoucnu stále napadat a nebudeme o ní dlouze přemýšlet). Tak například:

- **Jednička** jako svíčka – ta dlouhá bílá, co leží na polici v knihovně.
- **Dvojka** jako brýle – ty proti sluníčku s bílými obroučkami, mé oblíbené, které jsem ale kvůli rozbitému sklíčku musel vyhodit.
- **Trojka** jako školní trojúhelník – ten z dětských let, průhledný, ale značně poškrábaný, s ryskou uprostřed a s tupými obroušenými rohy.
- **Čtyřka** jako okno – veliké z posluchárny ČVUT v pražských Dejvicích.
- **Pětka** jako ruka s pěti prsty.
- **Šestka** jako švestka – modrá, zralá, sladká a šťavnatá.
- **Sedmička** jako židovský sedmiramenný svícen.
- **Osmička** jako vos (vosum) – rozčilená, bzučící, připravená bodnout.
- **Devět** jako medvěd – Black Bare (Černý medvěd), který nám přešel přes silnici na výletě po USA v Shannandonském národním parku, když jsme seděli v autě a byli jsme celí zkoprnělí, že jsme nestačili ani vytáhnout fotoaparát.

• **Desítka** jako desetikoruna – česká, mince hnědé barvy.

Vidíte ty představy, které mne jako první napadly? Vaše budou jiné než moje, ale to není podstatné. Důležité je vědět, že jasná vizualizace je nesmírně podstatná a má velkou cenu ji neustále trénovat a posilovat.

Nejpracnější je naučit se tento seznam tak, abychom místo čísel hned vi-

děli nejbližší asociace a nepřemýšleli jsme o tom. Šestka je prostě švestka. A jednička je jasná bílá svíčka. Důležité je, aby si každý sám udělal seznam **vlastních** asociací. Seznam výše je pouhou ilustrací. Nejdůle-

žitější je vlastní kreativita a zážitky přiřazené k těmto „nudným“ číslicím.

K čemu se zápisník hodí?

Tak třeba jedete v autě do města a napadne vás, co všechno máte ve městě vyřídít:

- koupit láhev vína
- dojet do myčky aut
- vyzvednout peníze z bankomatu
- koupit knihu jako dárek kolegyni k narozeninám
- zavolat kamarádovi, jestli nemá čas na kafe atd...

Nechcete to zapomenout, ale nemáte možnost psát, protože řídíte. Nyní přichází na řadu ta zábavná fáze. Seznam úkolů si postupně pospojete s vlastními asociacemi tak, jak vás budou úkoly napadat. Čím barvitější, emotivnější a třeba i trochu „neslušné“ asociace budou, tím snáze si na ně vzpomenete. Tak třeba:

- Roztaveným voskem z hořící **svíčky** zapečetuji špunt v hrdle **vína**, abych poznal, jestli se do něho někdo nedostal.
- **Brýle** připevním na střešní nosič auta tak, aby mi je v **myčce aut** také umyla. Prostě dva v jednom.
- Znáš trik, jak rohem **pravítka** otevřít **bankomat** tak, aby z něho vypadly všechny **peníze**.
- Trhám listy **knihy** a podobně jako novinovým papírem jimi leštím sklo **okna**.
- Vidím svého **kamaráda** a házím po něj mobil, který držím v **ruce**. Zásah!

A teď stačí během chvíle, než se dostanu do města, procházet si v duchu svůj seznam. Pravítko? Jasně – prachy z bankomatu! Brýle? Málem bych zapomněl na myčku aut...

Tento zápisník se může hodit i na prosté zapamatování si věcí ze seznamu. Tak na-



příklad seznam tkání patřící do okruhu levdin:

1. močový měchýř
2. vaječníky
3. děloha



- 4. prostata
- 5. kosti
- 6. klouby
- 7. zuby
- 8. vnitřní ucho
- 9. vlasy

1. Hořící **svíčkou** vyšetřuji stav močového měchýře tak, že svíčku prostrčím močovou trubici až do **močového měchýře**, abychom si na močák „posvítili“. Samozřejmě plamenem napřed! Že je tato představa nereálná a neslušná? Ale o to jde. Uvidíte, jak rychle si na močový měchýř vzpomenete! Bořme při používání paměti pravidla slušnosti a reálnosti, jak nám to bylo vštípeno výchovou!



- 2. Loutka Pan **Vajíčko** má na sobě moje **bílé brýle!** Představte si tu drzost!
- 3. Gynekolog měří při vyšetření **dělohy pravitkem** její rozměry.
- 4. Chlapeček má tak v pořádku **prostata**, že dočůrá do výšky až na **okno...** Nestyda jeden.
- 5. Obelix okusuje při hostině **kosti** divočáka, které drží v **ruce**.



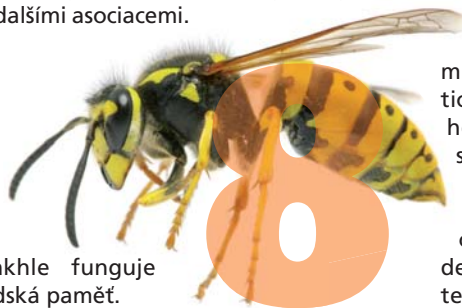
6. Bolesti **kloubů** „vyléčíme“ zaručeně slivovicí z přepálených **švestek**. Možná také lokálně mazat... Je to hloupost, že? **Joalis JointHelp** je lepší varianta.

- 7. Židovský zubař má skvělou „pomůcku“ při zákroku v ústní dutině. Při vrtání **zubů** používá na rozevření úst unikátní věc. **Sedmiramenný svícen**.
- 8. **Vosa** vnikla do **vnitřního ucha** a tam bzučí a bzučí... Možná příčina tinitu? Ne.. *I am kidding*.
- 9. Domestikovaný **medvěd** z Nízkých Tater zrealizoval **vlasový** skalp zahraničního turisty. Nosí jej nyní na své medvědí



hlavě a ještě více děsí tatranské návštěvníky.

Kouzelné na tom je, že máte možnost si jednotlivé tkáně vybavovat v libovolném pořadí, třeba pozpátku. Nebo víte, která tkáň je na šestém místě, která na devátém a která na prvním. Možná namítnete, že to pro vás nemá vůbec žádný význam. Ale věřte tomu, používaly to již prastaré kultury, tak to jistě nějaký význam má. Jaký, to většinou člověk pochopí až samotným použitím této techniky. Vlastní asociace po čase odpadnou, zapomenete je a zůstane jen ten naučený seznam tkání, na něj je možné dále si „přilepovat“ nové poznatky a znalosti a spojovat je s dalšími asociacemi.



Takhle funguje lidská paměť.

Váš nekonečný seznam

Další kouzlo zápisníku v mozku je, že si na stejný seznam (notes) můžete zapisovat nekonečné množství informací. Vždyť s medvědem je možno vymyslet sto neskutečných příběhů a zaručuji vám, že bude každý zcela jiný. Při vzpomínání pak záleží na tom, z „jakého úhlu“ se na med-



věda podíváte. Tento mozkový zápisník se také chová trochu jako černá dřevěná tabulka, na kterou píšeme bílou křídou, takže křidu jde dobře setřít hadrem a napsat nové informace. Hadr na setření časem představuje čas, zvláště pokud seznam/asociace neopakujeme. Budeme-li chtít, na takový seznam úkolů zkrátka zapomeneme a vytvoříme si nový seznam toho potřebného.

Pro úplnost doplníme, že počet stran v „mozkovém zápisníku“ lze libovolně rozšířit na dvacet, třicet... Ze své zkušenosti však vím, že pro běžný život bohatě stačí seznam asociací do dvacítky. Do dvacíti se totiž první asociace hledají ještě



dobře, nad dvacet už to není tak jednoduché. Člověk v každodenním životě navíc většinou nepracuje s delšími seznamy.

Kdyby vám před přečtením tohoto článku někdo sdělil, že si zcela lehce a dlouhodobě budete pamatovat seznam dvaceti položek, vyjmenujete ho odpředu dozadu a ještě budete vědět, která položka je třeba na sedmém a devátém místě, věřili byste mu?

Zřejmě ne – ale ono to doopravdy jde!

Používání této mnemotechnické pomůcky navíc způsobí, že začnete systematicky spojovat funkce obou mozkových hemisfér, tedy levé, té logické (čísla), s pravou, tou intuitivní a paradoxní (bizarní asociace). Již samotné cvičení výše uvedené techniky má tedy blahodárny vliv na zdravý rozvoj mozku ve smyslu jeho plasticity.

Ing. Vladimír
Jelínek

Ilustrační foto:

www.shutterstock.com

www.samphotostock.cz



Kde se vzala afrodisiaka

Touha po láskyplných okamžicích je stará jako lidstvo samo. I naši dávní předkové se potýkali s poruchami plodnosti, psychickými bloky, klesajícím sexuálním apetitem, i jim občas při milostných hrátkách došla šťáva. Na rozdíl od nás však neměli lékárny plné pilulek na podporu erekce, ani internet a noviny se spoustou reklam. A tak si pro pomoc chodili do přírody. A dobře dělali.

Slávky, banány a krokodýlí úd

Nejstarším požadavkem, což dokládá i Culpeperův herbář z 16. století, bylo, aby afrodisiakální potraviny vzhledem připomínaly lidské genitálie. I proto se doporučovala konzumace takových pochoutek, jako jsou chřest, banány, slávky, ale i mnohem kurióznějších, například rohu nosorožce. Staří Egypťané přý dokonce jako spolehlivé afrodisiakum používali sušený penis krokodýla! Zda se skutečně jednalo o účinná afrodisiaka, můžeme posoudit jen stěží, ovšem jedno je jisté: naši předkové dobře věděli, že láska neprochází pouze žaludkem, ale i hlavou. O tom svědčí i rozdělení afrodisiak do dvou základních skupin, a sice na psychosomatická a biochemická (tedy taková, jejichž složky působí přímo na tělo). Ačkoli naši před-

kové toto oficiální rozdělení neznali, s oběma skupinami afrodisiak měli bohaté zkušenosti. Například konzumace potravin nápadně připomínajících intimní tělesné partie mohla mít – a dozajista také měla – užitečný placebo efekt. O pozitivních účincích placebo efektu na lidskou psychiku a zdraví se snad ani nemusíme zmiňovat.

Nenechme se ochuzovat

V dnešní době, kdy nás farmaceutický průmysl zaplavuje synteticky vyráběnými produkty na zvýšení sexuální výkonnosti, si jen málokdo dokáže představit, že by svému protějšku namíchal nápoj lásky například z ještěřčích ocásků nebo připravil dezert z namletých ostnů mořských ježků. Starodávné afrodisiakální recepty pozvolna upadají v zapomnění.

Jenže spolu s nimi lidé zapomínají také na jejich původní význam. Reklamní slogany na léky a léčiva podporující erekci hlásají, že díky jejich používání můžeme prakticky kdykoli, kdekoli a s kýmkoli. Lákavá představa. Ale také hodně povrchní. Pravý význam afrodisiak se totiž ukrývá v mnohem tajuplnějších hlubinách. Má za cíl působit nejen na oblast genitálií, ale především pak na orgán, který s prožíváním vzrušení souvisí daleko těsněji: lidský mozek.

Afrodisiaka mají samozřejmě zvyšovat chuť na sex, zároveň však mají zbavovat lidi sexuálních bloků, ostychu, nebo naopak tlumit přehnaný chtíč, a to tak, aby si milostný akt užili oba partneri. Aby vznikl dostatečný prostor k uvolnění a vytvoření té pravé atmosféry.

Afrodisiakum – zní to tak mysticky, co říkáte? Aby také ne, vždyť své pojmenování elixýry lásky dostaly podle Afrodíté, bohyně krásy, lásky a plodnosti. Označení jistě není náhodné; vždyť afrodisiakum má z nudného sexu udělat nezapomenutelný zážitek, nedostatky přeměnit na přednosti a prostý živočišný sex přenést až kamsi do spirituálních sfér.

Afrodisiaka známá, neznámá

Kromě tradičních afrodisiak, jako jsou zázvor, banán, celer, česnek nebo rozmarýn, existují i další, méně známé poklady. Tak například rajskému jablíčku se odjakživa přezdívá jablko lásky. Traduje se, že v kombinaci s čerstvě nasekanou bazalkou dokáže nezvykle rychle vzrušit ženy. Francouzi zase nedají

Význam užívání afrodisiak, a to už od pradávna, lze shrnout do následujících bodů:

- zlepšení sexuálního zdraví
- odstranění zábran a sexuálních bloků, zesílení vzájemné intimity
- prohloubení sexuálního vzrušení stimulací nervového systému nebo zvýšením prokrvení genitálií
- podpora činnosti žláz s vnitřní sekrecí
- zvýšení tělesné výkonnosti
- zabránění předčasné ejakulace
- podpora erekce a zvýšení objemu ejakulátu
- pomoc při impotenci či frigiditě





dopustit na spojení lanýžů a pepře, pokrm, který muže rozvášňuje a ženy činí roztomilejšími.

K uvolnění přispívají pokrmy vonící vanilkou, skořicí a hřebíčkem. Zkuste například rozvařit rýži v mléce a přidat do ní výše zmíněné ingredience. Když navrch ještě kápnete trochu poctivého medu, připravíte pokrm, který pohladí tělo i duši a rozněžní i ty největší tvrdase. Čokoláda, tolik prosazovaná mnohými odborníky na lásku, je bezpochyby účinným afrodiziakem. Jako nejlepší možná varianta se v praxi osvědčila čokoláda připravená v podobě horkého nápoje.

Z bylinek zmiňme především šalvěj, koriandr, muškátový oříšek, chilli a rozmarýn. Všichni výše zmínění adepti nejen pomáhají, ale také skvěle chutnají – přidávat je můžete prakticky do všech jídel... Navíc prokazatelně prokrvují pohlavní orgány a rovněž pozitivně ovlivňují vegetativní nervový systém.

Jak sami vidíte, příroda nám nabízí tak obrovské množství afrodiziak, že bychom museli být blázní, kdybychom je nechali ležet jen tak ladem. Nesmíme však zapomenout, že největší podíl účinnosti si určujeme sami – už jen tím, s jakou mírou lásky pokrmy a nápoje připravujeme...

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.celostnimedica.cz

www.prozdravi.cz

Ilustrační foto:

www.shutterstock.com

nepřehlédněte!



Neschopnost otěhotnět má mnoho příčin. Některé jsou známé, jiné méně. Jednou z příčin, o nichž se málo ví a málo mluví, je alergie na sperma. Mnoho párů, kterým se nedaří počít potomka, po anabázi všemožných vyšetření nakonec zjistí, že za vším stojí právě tento problém. Možná si říkáte, že odhalit alergii je snadné. Jenže alergie na sperma je tak trochu jiná kategorie...

Původ alergie na sperma je stejně různorodý jako její projevy. V prvním případě žena alergii pozná bezpečně. Těsně po styku přicházejí typické alergické projevy, jako jsou svědění, pálení, vyrážka, dýchací potíže, ... V tom druhém, horším případě žena obvykle nepozná nic. Žádné z výše uvedených projevů se nevyskytují. Její tělo si však potichu a nenápadně vytváří protilátky proti partnerovým spermiím.

Histamin a imunita

Jak již zřejmě tušíte, v prvním případě se jedná o tzv. **histaminovou alergii**. Klasická medicína ji řeší zejména podáváním antihistaminik a doporučením používat při pohlavním styku prezervativ. A tradiční čínská medicína? Ta radí zaměřit se nejen na tělo, ale i na duši. Původ všech alergií spatřuje zejména v **poškození jaterního orgánového okruhu**.

Alergické projevy jsou odpovědí na přehnanou reakci imunitního systému, který se setkal s alergenem. To je obecně známá fráze. Mnohem zapeklitější je přijít na to, proč k takové situaci došlo a co jí předcházelo. Francouzské přísloví praví: *Za vším hledej ženu*. Čínská medicína a alternativní odvětví s ní spojená by mohly dodat: *Za vším hledej psychiku*. Alergie je výsledek maskované potlačované zlosti a dlouhodobě skrývané agrese. Je jedno, zda se nesneseme se sousedem, šéfem nebo sami se sebou. Je jedno, jestli nám „jdou na nervy“ pravidelné návštěvy tchyně, hluchý spánek partnera nebo jsme „alergičtí“ na své zaoblené tělo. Výsledek je stejný: zlost a agresi, kterou nijak neventilujeme, dřív nebo později namíříme proti vlastnímu tělu. A pak se nesmírně divíme tomu, jak je možné, že se z nás najednou, z ničeho nic stávají alergici.

Druhý případ alergie na sperma, a bohužel ten častější (histaminovou alergií trpí zhruba dvě ženy ze dvou set), je záležitostí **buněčné imunity**. Organismus ženy vytváří protilátky proti spermiím partnera. Alergická reakce je odpovědí na bílkovinu obsaženou v ejakulátu. Tato alergizující složka spermatu může být buď **jedinečná**, anebo **společná** pro sperma více mužů. Laicky řečeno: ani řešení tak radikální, jako je změna partnera, nemusí být vůbec účinné. Klasická medicína radí navštívit imunologa, který obvykle nasadí léčbu kortikoidy. Sex s prezervativem je samozřejmostí. Poruchy buněčné imunity jsou poměrně časté: odhaduje se, že jsou přítomny až u poloviny párů, kterým se nedaří počít.

A co radí MUDr. Josef Jonáš?

Každá zdravotní patálie má svůj emoční náboj, který je pro ni charakteristický. V případě alergií je to zejména potlačovaná agrese a strach o svou vlastní existenci. Významnými pomocníky u všech typů alergií, alergii na sperma nevyjímaje, jsou: **LiverDren**, **Nodegen**, **MindDren**, **Mezeg**, **Analerg**, **Cranium** a pro emocionální detoxikaci ještě **Emoce** a **Streson**.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: shutterstock.com

(část desátá)

Bakterie

Mycobacterie

– Mykobakterie a preparát Joalis Mycobac



V posledním díle našeho seriálu, v němž jsme se seznámili se všemi známými patogenními mikroorganismy, se budeme zabývat mykobakteriemi. Jedná se sice o menší, z hlediska detoxikace však nesmírně podstatnou skupinu bakterií. Svým pomalým růstem a koloniemi připomínají plísně – odtud také pochází jejich název. Nemají s nimi ale nic společného, jsou spíše příbuzné gram pozitivním bacilům *Corynebacteriím* a *Nocardii*m. Většina mykobakterií žije jako rozkladné bakterie v půdě a vodě. Některé druhy mohou způsobit onemocnění zvířat a člověka. Několik druhů, například *M. tuberculosis* nebo *M. leprae*, představují pro člověka velmi závažný patogen. U lidí se objevují už od pravěku. Na základě kosterních pozůstatků bylo zjištěno, že tuberkulózou trpěli lidé již 7 000 let př. n. l. Například u bizonů byla *M. tuberculosis* rozšířena dokonce již před 18 000 lety př. n. l.

Mycobakterie jsou nepohyblivé štíhlé tyčinky, které mají zvláštní buněčnou stěnu tvořenou velkým podílem lipidů, polysacharidem arabinogalaktanem a mykolovou kyselinou. Díky lipidům je jejich stěna hydrofobní (odpuzuje vodu), což usnadňuje přežívání mykobakterií uvnitř buněk. Celá řada látek z buněčné stěny působí jako mikrobiální toxiny. Některé přímo působí na mito-

chondriální membrány a výrazně ovlivňují energetické a metabolické procesy v napadených buňkách. Po vstupu do organismu bakterie pohlcují imunitní buňky makrofágy. Mykobakterie dokážou blokovat své zničení v imunitních buňkách – zabraňují spojení fagocytu s lysozomem, tedy spojení váčku obsahujícího bakterie s váčkem obsahujícím rozkladnou tekutinu, smrtící pro bakterii. Také



milium = proso) v plicích, kůži, meningách, ledvinách, nadledvinkách, kloubech, kostech, ... Plicní tuberkulóza je přenosná mezi lidmi. Pokud má nakažený člověk infekci v aktivní fázi, dochází k rozpadu plicní tkáně, kaseifikační nekróze a masivnímu vylučování bakterií do bronchů a do hlenu, který je vykašláván, a může tak být přenesen na další jedince. Ostatní druhy mykobakterií jsou přenosné většinou poraněnou kůží nebo přes střešní sliznici.

Proti *mycobacteriím* se ještě v nedávných letech očkovalo živou, oslabenou vakcínou vykultivovaného BCG kmene *Mycobacterium bovis*. Toto očkování patřilo k nejkontroverznějším, protože nechránilo přímo proti nákaze mykobakteriemi, ale pouze před nejtěžšími formami TBC. Samotná účinnost vakcinace a délka ochrany byly zpochybňovány. Protože se používala živá vakcína, mohlo dojít (zvláště u lidí s oslabenou buněčnou imunitou) ke vzniku ložisek těchto bakterií. Pokud chceme organismus zbavit mycobacteriových ložisek v organismu, je nutné nejprve zajistit funkční a silnou protibuněčnou imunitu. K tomu je nezbytné detoxikovat okruh sleziny (**VelienDren, VelienHerb/VelienHerb**). Často je třeba proces doplnit preparátem **Nodegen**. Následuje detoxikace orgánů, v nichž ložiska vznikla. Typicky to bývají plíce (**RespiDren, ReHerb/RespiHelp**), mohou to být ale třeba i ledviny a kosti (**UrinoDren, UrHerb/UrinoHelp** a **OsteoDren**). Konkrétní dreny, podané na základě výskytu ložisek, je vhodné kombinovat s preparátem **Joalis Mycobac**, aby došlo k rychlejší eliminaci infekce.

Čeľad' Mycobacteriaceae – zahrnuje jediný rod, a to *Mycobacterie* přibližně s padesáti druhy.

Rod Mycobacterie

Skupina *Mycobacterium tuberculosis complex* – zahrnuje několik druhů *mycobacterií*, které způsobují onemocnění zvané tuberkulóza. Název pochází z latinského *tuberculum* (hrbolek). V minulosti se často označovala jako souchotiny nebo obyčtě. Pro člověka je nejdůležitější druh *Mycobacterium tuberculosis*. Udává se, že přibližně třetina lidí má mikrobiální ložiska této nebezpečné patogenní bakterie. Ročně na tuberkulózu ve světě umírá několik milionů osob. Tyto bakterie jsou velmi odolné před vyschnutím, spolehlivě je však ničí UV záření. Nejčastěji se infekce do organismu dostává dýcháním, méně často vstupem přes střevo nebo kůži. Pohlcují je imunitní buňky. Nedokáže-li imunita rychle zareagovat a aktivovat buněčnou imunitní reakci, dochází ke vzniku zánětlivého primárního ložiska, odkud se bakterie přenáší do přilehlých lymfatických uzlin. Nákaza se projevuje kašlem s krvavými hleny, horečkou, pocením a úbytkem tělesné hmotnosti. Pokud nedojde ke komplexní imunitní reakci, mohou vzniknout klidová mikrobiální ložiska: bakterie může spát až desítky let a pak se při nějakém podnětu infekce reaktivuje a vyvolá onemocnění.

Mycobacterie tvoří ložiska hlavně v plicní tkáni. Závažná jsou ložiska v kostech (infikuje hlavně hrudní a bederní obratle, žebra, hrudní kosti) a v kloubním aparátu (napadá hlavně větší klouby jako kyčle, kolena apod). Vytváří ložiska v kostní dřevě, vznikají zde záněty a abscesy, které mohou kost zdeformovat. Nebezpečí nastává u páteře, může být totiž poškozena mícha. U kloubů dochází k jejich pomalému ničení (většinou začíná zduřením měkkých pomocných struktur kloubu, později vznikají abscesy, někdy s píštělemi). Velmi často je onemocnění kloubu špatně diagnostikováno jako revmatoidní artritida a léčeno kortikoidy, což problémy ještě zhoršuje. Ložiska mohou vznikat také v urogenitálním traktu, dochází pak k poruchám s močením, u mužů k zánětům nadvarlat a otokům šourku, u žen k zánětům dělohy a vaječníků. Ložiska v lymfatickém systému mají za následek různé záněty mízních uzlin. Ložiska v zaživacím traktu vedou k tvorbě různých vředů, potíží s polykáním, bolestem žaludku, zánětům střev a průjmům. Druh *Mycobacterium africanum* je velmi podobný *M. tuberculosis*. Je přenosný mezi lidmi, způsobuje podobné problémy, je však méně patogenní. Tento druh je rozšířen hlavně v západní Africe, podobně jako druh *M. canettii*. Druh *Mycobacterium bovis* je rovněž velmi podobný *M. tuberculosis*, je patogenní pro prasata, skot, králíky, morčata. Přenos je možný i na člověka. V minulosti docházelo k přenosu konzumací

snižují pH ve fagocytovaných váčcích. Mykolová kyselina, přítomná ve stěně mykobakterií, je chrání a je velmi odolná vůči antibiotikům. Makrofágy tedy často nedokáží mykobakterie uvnitř sebe účinně zlikvidovat. Bakterie se množí a makrofágy se buď rozpadají, nebo se stávají jejich roznašeči. Intracelulárnímu (vnitrobuněčnému) množení bakterií zabráňuje dostatek vitamínu D.

Pro odstranění bakterií z organismu je důležité, aby se alespoň některým makrofágům podařilo *mycobacterii* zlikvidovat a vystavit ji na svůj povrch. Pak mohou zareagovat T lymfocyty, které spustí sled dalších imunitních reakcí. Díky cytokinům, produkovaným Th1 lymfocyty, dochází k aktivaci makrofágů a přitáhnutí dalších buněk do místa infekce. Vznikají TC lymfocyty, které zabíjejí i napadené imunitní buňky. Většinou v místě průniku infekce vzniká primární zánětlivé ložisko. Pokud ho imunita nedokáže rychle zlikvidovat, vzniká granulom. Je-li větší, může jeho střed nekrotizovat a připomínat sýrovou hmotu (proto se označuje jako kaseifikační nekróza). V případě, že nedojde k jeho zlikvidování a vyhojení, vzniká okolo něj fibrózní (vazivový) obal a vytváří se mikrobiální ložisko. Odtud se infekce postupně šíří do dalších tkání organismu a vzniká celá řada podobných ložisek v různých orgánech. Bakterie, šířící se krví, vytvářejí množičná ložiska, tzv. miliární rozsev (lat.

Při jakých problémech využijete preparát Joalis Mycobac v kombinaci s dalšími preparáty?

- Problémy s dýchacím ústrojím, srdcem – chronický kašel, bolesti na hrudníku, nadměrná zahnětenost, vykašlávání krve, záněty perikardu, srdeční problémy.
- Problémy s kůží a lymfatickým systémem – uzlíky, hrboleky, vředy na kůži a v podkoží, nehojící se rány, depigmentovaná pokožka, červenohnědé žilkaté plaky na kůži, hlavně ve tvářích, záněty a otoky mízních uzlin.
- Problémy s kostním aparátem, klouby a svaly – záněty kloubů a kloubního aparátu, bolesti páteře, deformity obratlů, kostí, bolesti svalů.
- Urogenitální systém a ledviny – porucha močení, záněty nadvarlat, šourku, dělohy, vaječníků.
- Záněty a vředy v trávicím traktu, Crohnova choroba, průjmy, poruchy vstřebávání, bolesti žaludku, ložiska v játrech, slezině.

mléka, proto se onemocnění projevvalo spíše záněty krčních uzlin a střev. Druh *Mycobacterium bacille Calmette-Guérin* je vykultivovaná, oslabená bakterie používaná do očkovacích sér. *M. microti* způsobuje tuberkulózu hrabošů, je přenosný na člověka. *M. pinnipedii* infikuje ploutvonožce. Druh *Mycobacterium abscessus* je vodní bakterie, která může způsobit hlavně kožní záněty, infekce ran při zraněních, u imunosuprimovaných pacientů někdy také chronické plicní onemocnění. Bývá příčinou opakovaných zánětů středního ucha. Druh *Mycobacterium asiaticum* napadá hlavně opice, může být přenosný na člověka a způsobit plicní onemocnění.

Skupina *Mycobacterium avium complex* – zahrnuje několik druhů: *M. avium subsp. avium*, *paratuberculosis*, *hominissuis* a *M. intracellulare* jsou saprotrofní organismy, které rozkládají mrtvou organickou hmotu. Běžně se nachází v půdě a ve vodě. Napadají hlavně ptáky, ale i přežvýkavce, prasata a další savce. Do organismu se dostávají přes trávicí trakt, někdy je možný vstup přes plíce (nadýcháním infikovaného prachu nebo infikovaného aerosolu ze sprch). U zdravých jedinců tyto druhy nepůsobí problémy. Problematické mohou být u lidí se sníženou imunitou. Jsou popsány problémy hlavně u pacientů nakažených virem HIV, ale nebezpečné mohou být například i pro děti s poruchami imunity (zvláště buněčné), s cystickou fibrózou nebo u seniorů.

Při vstupu infekce skrz plíce jsou příznaky podobné těm při tuberkulóze; nákaza se projevuje horečkou, únavou, úbytkem na váze, chudokrevností a porušenou imunitou. Při vstupu zažívacím traktem se projevují průjmami, bolestmi břicha. Pronikají do kostní dřeni, kde vznikají ložiska a dochází k anémii a neutropenii (nedostatku imunitních buněk). Při nákaze (hlavně u dětí) zduří a otékají lymfatické uzliny na kterékoliv části těla. Může dojít ke vzniku tuberkulózních zánětlivých uzlů.

Druh *Mycobacterium avium subsp. tuberculosis* způsobuje tzv. paratuberkulózu (*Johne's disease*) přežvýkavců; napadá tenké střevo, v němž vzniká zánět, způsobuje průjmami, dehydrataci a neprosívání až úhyn zvířat, především mláďat. Nemoc je přenosná i z matky na mládě během nitroděložního vývoje. Napadá i ovce, kozy, jeleny, dokonce i králíky a primáty. Některé studie uvádějí, že tento druh *mycobacterií* může být u lidí příčinou Crohnovy choroby.

Druh *Mycobacterium bohemicum* postihuje měkké tkáně zvířat a lidí. Napadá hlavně krční a podčelistní lymfatické uzliny.

Druh *Mycobacterium flavescens* způsobuje tuberkulózu u morčat, pro lidi je zřejmě nepatogenní, někdy je u nich nacházen jako součást kožní mikroflóry.

Druh *Mycobacterium fortuitum* na rozdíl od ostatních mykobakterií roste poměrně rychle, a proto způsobuje problémy v místě průniku. Vyskytuje se běžně v přírodě, hlavně v odpadních a špinavých vodách, a nejčastěji způsobuje místní kožní infekce, někdy osteomyelitidy (záněty kostí),

záněty kloubů a pohybového aparátu, záněty spojivek a očních struktur (zvláště při poraněních oka). Často je také nozokomiální (nemocniční) nákazou z vody nebo implantovaných pomůcek (např. silikonových implantátů). V tomto případě dochází k průniku do krevního oběhu a vzniku celkové infekce. Bakterie napadají např. srdce, mozkové obaly, kostní dřeň, ...

Druh *Mycobacterium gastrii* je půdní bakterie, občas nalézána v lidském žaludku, ale zřejmě nepůsobí problémy.

Druh *Mycobacterium genavense* nejčastěji způsobuje onemocnění u ptáků, hlavně u papoušků. Vzácně přenosný na lidi, projevuje se problémy v zažívacím traktu.

Druh *Mycobacterium gordonae* se běžně vyskytuje ve vodě a v půdě. Někdy kolonizuje sliznice trávicího traktu. Problémy vzácně způsobuje u imunosuprimovaných.

Druh *Mycobacterium haemophilum* popsán u lidí s potlačeným imunitním systémem. Způsobuje mnohočetné kožní uzlíky, často z nich vznikají abscesy, hnisající fistule a záněty kostní dřeni a okostnice. U dětí někdy napadá krční uzliny a způsobuje jejich zvětšení a otok.

Druh *Mycobacterium chelonae* se běžně nachází v životním prostředí, hlavně ve vodě. Příležitostně způsobuje kožní infekce.

Druh *Mycobacterium immunogenum* se často objevuje v řezných kapalinách ve výrobních závodech a způsobuje plicní problémy u dělníků.

Druh *Mycobacterium interjectum* způsobuje chronické zvětšení lymfatických uzlin, vytváří ložiska v celém lymfatickém systému.

Druh *Mycobacterium kansasii* je mykobakterie způsobující tuberkulózu a lepru u savců, je přenosná na člověka. Velmi často se vyskytuje v oblastech s hutním a těžebním průmyslem; bývá příčinou chronických plicních problémů. Ohroženi jsou pacienti s plicemi zatíženými prachem a dalšími toxiny. U imunosuprimovaných se může rozšířit dále do těla a způsobovat problémy v lymfatickém systému a dalších měkkých tkáních v organismu, v kostní dřeni nebo na kůži. Někdy je také možný přenos z kontaminované vody.

Druh *Mycobacterium leprae* způsobuje onemocnění zvané lepra neboli malomocenství, které bylo obávané ve středověku. Přenáší se kontaktem s nakaženým člověkem, který vylučuje bacily nosním sekretem. Přenos je možný i z vnějšího prostředí, například pitím kontaminované vody nebo při poraněních. Inkubační doba je velmi dlouhá, zpravidla několik let. První známkou onemocnění jsou drobné depigmentace kůže. Vyskytuje se nejen u lidí, ale i u zvířat (například u opic a pásovců). *M. leprae* infikují hlavně kůži, svaly a nervy. Jsou velmi nebezpečné, protože napadají periferní nervový systém, dostávají se do Schwannových buněk a poškozují myelinová vlákna. Při buněčné imunitní reakci často dochází ke vzniku zánětu v napadených nervech



a někdy také k jejich poškození a zduření. Zároveň jsou likvidovány bakterie v kůži a podkoží a dochází k vyhojení ložisek, většinou zůstávají pouze depigmentované skvrny.

Horší situace nastává, nedojde-li k buněčné imunitní reakci. Bakterie se rozšíří do celého organismu a onemocnění probíhá mnohem závažněji. Bakterie se množí hlavně v chladnějších tkáních (kůže, podkoží, obličej, nosní chrupavky, kosti prstů aj). Vzniká velké množství kožních lézí, které postupně mohou splývat a zduřují, začínou vznikat znetvoření, zvláště závažné na obličeji. Dochází k tvorbě vředů, často na nosní sliznici, v nosohltanu, ústní dutině. V sekretu sliznic jsou vylučovány bakterie. Mohou být postižena oční víčka a ve výsledku může dojít k oslepnutí. Stejně tak u postižených prstů může dojít až k jejich ztrátě. Někdy bývají napadeny rovněž vnitřní orgány.

Druh *Mycobacterium malmoense* je nacházen ve vodě a půdě. K nákaze dochází většinou nadýcháním infikovaného prachu. Projevuje se onemocněním plic, u dospělých často přechází do chronických plicních problémů. U dětí většinou způsobuje zduření a otoky lymfatických uzlin. Vzácně může pronikat do dalších tkání.

Druh *Mycobacterium marinum* (*M. balnei*) je vodní bakterie, která napadá hlavně ryby. Na člověka je přenos znám zejména při údržbě akvárií a při práci s rybami, někdy ale i při návštěvě bazénu. Dochází ke vzniku kožních lézí, vznikají shluky povrchových uzlin nebo papuly, někdy též zarudlá vyrážka na končetinách. Inkubační doba je několik týdnů, postupně se léze zvětšují. Vzácně u imunosuprimovaných může dojít k rozšíření infekce i do dalších tkání těla.

Druh *Mycobacterium mucogenicum* způsobuje pouhrazové kožní infekce, někdy infikuje lékařské pomůcky a způsobuje nemocniční nákazy.

Druh *Mycobacterium phlei* způsobuje velmi vzácně infekce u lidí.

Druh *Mycobacterium scrofulaceum* je jednou z nejčastějších příčin lymfadenitidy krčních uzlin – zánět lymfatických uzlin (*scrofula* = krtice) hlavně u dětí. Vzniká velká, bezbolestná boule na krku, která roste. Někdy se nazývá chladný absces, protože není doprovázen typickými příznaky zánětu (zčervenání, zteplání). Postupně dochází k prasknutí boule, vytvoření dutin a otevřených ran.

Druh *Mycobacterium simiae*, *smegmatis* se běžně nachází v půdě, vzácně infikuje imunosuprimované děti.

Druh *Mycobacterium szulgai* někdy způsobuje plicní onemocnění, vzácně proniká dál do organismu.

Skupina druhů *Mycobacterium terrae complex* – jedná se o běžné bakterie životního prostředí. Pokud dojde k infekci, nejčastěji postihují šlachy, burzy, celý kloubní aparát, kosti. Nákaza velmi často simuluje příznaky osteoartritidy. Může ale dojít i k napadnutí plic, zažívacího, močového ho a genitálního traktu. Tento druh je bohužel velmi často rezistentní vůči antibiotikům.

Druh *Mycobacterium triviale* je běžná nepatogenní mykobakterie.

Druh *Mycobacterium ulcerans* je po *M. tuberculosis* a *M. leprae* třetí nejrozšířenější mykobakterie u lidí. Zdrojem bakterie jsou mokřady tropických a subtropických zemí, napadá i některá zvířata. Nejčastěji se do organismu dostává přes poraněnou kůži a způsobuje vznik uzlů, plaků a vředů na kůži a podkoží. Byly popsány i kuriózní případy. Například ten, kdy k nákaze došlo na golfových hřištích, které byly zavlažovány kontaminovanou vodou.

Druh *Mycobacterium wolinskyi* běžně infikuje zranění, zvláště tam, kde došlo k otevřeným zlomeninám. Často dochází k osteomyelitidě (zánět kostní dřevě).

Druh *Mycobacterium xenopi* je velmi málo patogenní, vzácně napadá imunokompromitované a způsobuje kožní léze.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com, www.samphotostock.cz

Každý nosí v srdci drahokam

Když mi do e-mailové schránky přiletěl první příspěvek od paní **Ivany Batůškové**, známé detoxikační poradkyně a autorky poutavé brožury s názvem **Detoxikační souvislosti informační medicíny podle MUDr. Josefa Jonáše**, usmála jsem se. Usmívám se pokaždé, když mi někdo napíše, protože postřehy a reakce od našich příznivců jsou symbolem toho, že metoda, jíž tolik lidí praktikuje a jíž tolik lidí věří, je stále živá. Příspěvky paní Batůškové, které se průběžně objevují třeba na webu **joalis.EU** v rubrice **Žijeme zdravě**, ukazují, jaká by měla být cesta detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše. Celistvá. Soustavná. A citlivá.

Proč citlivá? Třeba proto, že většina zdravotních potíží, které se nám přihodí, má své kořeny v nevyrovnané emocionálně. Ve stresu. *Nemoci z emocí*, mohli bychom říct. Žádný z takových problémů není banální. Zvláště pokud mu nevěnujeme pozornost. Zanechává totiž v organismu své kořeny, které jím tiše prorůstají, aby se jednou mohly projevit v plné síle.

Člověk, který si tuto skutečnost uvědomí, rázem začne na svůj život nahlížet z různých úhlů pohledu. A všem těmto lidem, lidem zodpovědným vůči svému zdraví, lidem citlivým a hledajícím, jsou určeny webové stránky **www.drahokamsrdce.ic.cz**. U jejich zrodu stála (a také se o ně s láskou stará) právě paní Batůšková. Co ji přivedlo k myšlence otevřít prostor, kam si lidé mohou přijít pro radu, pomoc i útěchu? Právě na to jsme se jí zeptali:



„*Odjakživa miluju knihy a hledala jsem v nich kromě zábavy také poučení. Už od školních let jsem si vypisovala zajímavé myšlenky – napřed do sešitů, pak na stroji, později jsem je ukládala do PC. Vždy jsem měla silnou vnitřní touhu předávat tato moudra dál. Když jsem začala pracovat s klienty, měla jsem už doma docela slušnou zásobu materiálu, který jsem rozdávala. Mé webové stránky vznikly právě na přání mých klientů. Začali mi říkat: „Nemáte to na svých stránkách? Vy nemáte stránky?“ A já jsem pochopila, že to není žádný přepych, luxus nebo snaha posílit své tělo, ale že je to nutnost. Je to můj dar lidem. Miluju příběhy, neboť se na nich dají krásným způsobem demonstrovat základní pravdy, mysl se rázem rozšíří a zaměří jinam. Příběhy, stejně jako babské rady a moudra, sbírám roky, takže bylo jasné, že na stránkách nesmí chybět. Název webové stránky mě napadl při meditaci. Byly dva: diamant srdce a drahokam srdce. Vybrala jsem ten druhý.*

Děkuji za nové technologie, které umožňují virtuální setkávání neznámých lidí, a přeji všem příjemný zážitek.“

S láskou

redakce Joalis a I. Batůšková

Jídelníček

při poruchách plodnosti

O stravování v těhotenství bylo napsáno již mnoho. Víme, že takový jídelníček má být vyvážený, bohatý na vitaminy a minerály, že má obsahovat dostatek železa a vápníku, a víme také, kterým potravinám se během těhotenství raději vyhnout. Kdo neví, nechť zabrouzdá v Akademii Bambi klubu na webu bambiklub.cz a přečte si krásný článek MUDr. Jonáše, věnovaný výhradně stravovacím režimům v těhotenství.



Dnes se zaměříme na zcela opačnou problematiku, a sice co jíst a nejíst při problémech s plodností. Spoléhat se pouze na blahodárné účinky afrodisiak a dodržování obecných zásad zdravého jídelníčku je nedostačující. Výživa při poruchách plodnosti je totiž poměrně specifická, i když se v mnohém podobá té těhotenské a také té, již se mohou nechat inspirovat páry před plánovaným početím. Strava samotná tedy problém s neplodností nevyřeší, podle nejnovějších studií však můžeme vhodně zvolenými potravinami plodnost značně podpořit. A je jedno, jsme-li žena, nebo muž. Správný jídelníček je zkrátka univerzální terapeut.

V první řadě je dobré dodržovat několik obecných zásad:

- **Omezení příjmu jednoduchých cukrů.** Nejen, že tyto cukry podporují množení plísni v organismu, ale jsou také zodpovědné za vysokou hladinu krevního cukru, což narušuje působení estrogenů

a dalších hormonů. Ruku v ruce s touto nerovnováhou jdou pak poruchy ovulace.

- **Příjem kvalitních rostlinných olejů,** zejména pak olivového (ale dobrý je také avokádový, lněný nebo dýňový). Obsahují totiž zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny, které mimo jiné pomáhají udržovat vyvážený poměr LDL a HDL cholesterolu, chrání srdce, mozek a cévy, snižují imunitní reakce organismu a pro těhotné ženy mají obrovský význam, protože ovlivňují porodní váhu dítěte a vývoj jeho mozku. Na jejich nedostatek tělo upozorňuje různými projevy, například únavou, suchou kůží, šeroslepostí a v neposlední řadě také neplodností.
- **Příjem kyseliny listové.** Zejména ženy by měly věnovat velkou pozornost dostatečnému (nikoli však nadměrnému) příjmu kyseliny listové, nacházející se zejména v listové zelenině. Jedná se o velice důležitý vitamin patřící k vitaminům skupiny B. Podporuje růst plodu a tvorbu

červených krvinek. Na dostatečnou konzumaci kyseliny listové by ženy měly dbát nejen těsně před plánovaným početím a během těhotenství, ale také v případě, že je trápí poruchy plodnosti. Neplodnost totiž může být jedním z důsledků nedostatku kyseliny listové. K dalším důsledkům patří také zvýšené riziko samovolných potratů a předčasných porodů.

- **Omezení transmastných kyselin.** Tyto kyseliny jsou zabijákem plodnosti. Skrývají se především v průmyslově upravovaných potravinách; v pečivu, balených potravinách (dokonce i v těch zdravých, například v některých cornflakes a müsli). Nejvíce se však objevují v jídlech z fast foodu. Pokrmy z rychlého občerstvení, především pak jídla smažená na přepáleném oleji, obsahují obrovské množství transmastných kyselin, které likvidují reprodukční systém člověka. Odborná studie britských a amerických vědců, vedených doktorem Jorgem Chavarrem,

dokonce prokázala, že konzumace pouhých čtyř gramů denně dokáže snížit plodnost některých žen až o sedmdesát procent!

- **Dostatek luštění a ořechů.** Jedná se totiž o cenné a bohaté rostlinné zdroje bílkovin. V jídelníčku by se tudíž měly objevovat pravidelně a často – rozhodně častěji než živočišné zdroje, např. maso.
- **Pozor na mléčné výrobky.** Mnohými odborníky tolik protežované mléko a mléčné výrobky se v jídelníčku samozřejmě objevit mohou, ovšem pouze v případě, že dotyčný netrpí intolerancí kaseinu. Vyvarovat by se lidé měli nadměrného příjmu mléka a mléčných výrobků – mléko totiž zahleňuje organismus. Vybírat bychom měli výhradně produkty nepasterované a neodtučované.
- Lidé s poruchami plodnosti by měli zvážit konzumaci **sójových produktů**, zejména pak těch, které jsou vyráběny z nefermentované sóji. Sója totiž obsahuje velké množství fytoestrogenů, jejichž působením v lidském organismu může dojít k hormonální nerovnováze a následným poruchám: menstruačním potížím, potížím s ovulací, ...

Váha jako soudce

Tělesná hmotnost do problematiky poruch plodnosti zasahuje více, než by se mohlo zdát. Nikdo nás sice nenutí udržovat si striktně ideální hmotnost, na druhou stranu jakékoliv citelnější výchylky od normálu už se na plodnosti podepsat mohou. A také že to dělají. Nezáleží na tom, zda je váha příliš nízká, nebo naopak příliš vysoká – obojí vede k hormonální nerovnováze. Ženy s podváhou jsou na tom podle výzkumů dokonce ještě hůř než ty obézní. Jejich tělo totiž produkuje příliš málo estrogenu (někdy dokonce vůbec žádný), což může vést až k úplné ztrátě ovulace. U mužů je více riziková naopak obezita – omezuje tvorbu spermií. A ty, které tělo vytvoří, bývají pořádní lenoši.

Specifika mužského jídelníčku

Chceme-li hovořit o konkrétních potravinách, které prospívají mužské plodnosti, měli bychom zmínit především ty s vysokým obsahem **zinku, vápníku, vitamínu D a omega3 mastných kyselin**. Zinek zvyšuje kapacitu spermií a hladinu testosteronu. Kvalitu spermií a jejich pohyblivost podporují prozvěna vápník a vitamin D. Dobrou službu prokazuje mužskému reprodukčnímu systému také dostatek nenasycených mastných kyselin, nacházejících se především v tučných rybách (losos, makrela, sardinky). Veškeré potraviny obsahující tyto prospěšné látky jsou zároveň i účinným afrodisiakem.

Specifika ženského jídelníčku

Ženy by při výběru vhodných potravin měly být stejně pečlivé jako muži. Kromě obecných zásad, jež jsme zmínili v úvodu článku, by měly dbát na to, aby se v jejich jídelníčku určité typy potravin vyskytovaly co nejčastěji. Ženské plodnosti prospívají zejména **cereálie** (díky vysokému podílu vitamínů skupiny B a vitamínu E). Látky obsažené v cereáliích mají zásadní význam pro tzv. buněčnou reprodukci a tvorbu zdravých vajíček. Naši předkové ordinovali ženám, které nemohly otěhotnět, kvalitní **med**. Ten je ceněn i v současnosti. Odborníci na slovo vzatí jej doporučují hlavně kvůli bohatému spektru minerálů a aminokyselin, které pomáhají reprodukčnímu systému žen pracovat co nejharmoničtěji a stimulují také funkci vaječnicků.

Zabíjáci plodnosti

Kdo se aktivně zajímá o zdravý životní styl, dokáže bez dlouhého přemýšlení vyjmenovat hned několik takových škůdců. Jsou totiž „univerzální“, to znamená, že neprospívají lidskému organismu vůbec,

natož pak tomu, který trpí nějakou poruchou. Zabíjákem plodnosti číslo jedna je bezesporu **alkohol**. Navzdory všem pozitivním zprávám o prospěšnosti červeného vína nebo sklenky piva před spaním je dokázáno, že už malá, leč pravidelná konzumace alkoholu se negativně podepisuje na ženské plodnosti. Také **kofein** by měl strčit hlavu do písku, pokud jde o plodnost. Nadměrný příjem kofeinu zkrátka škodí. V poslední době se také čím dál častěji objevují hypotézy, že by jeho přílišná konzumace mohla souviset se zvýšeným rizikem potratů v nejranějším stadiu těhotenství. V neposlední řadě se ženám nedoporučuje ani **nadměrná konzumace mořských živočichů a hub**, a sice kvůli vysokému obsahu toxických látek, hlavně rtuti. Nejznámějšími „lapači“ rtuti, která snižuje funkce reprodukčního systému a dávána do souvislosti se zvýšeným rizikem vrozených vad u dětí, jsou žralok, makrela, mečoun, ale také štika nebo candát.

Dieta jako bonus

Zbystřit by v tomto případě měli úplně všichni, tedy nejen ti, kdo se snaží zhubnout. Páry, jimž se dlouhodobě nedaří zplodit potomka, by měly zvážit **několikátýdenní bezlepkovou dietu**. I v našich detoxikačních poradnách se terapeuti často setkávají s případy intolerance lepku a nezdá se, že právě u lidí, kteří trpí poruchami plodnosti, nebo jim dokonce byla diagnostikována neplodnost. Alergie na lepek má tu nevýhodu, že o ní většina nemocných ani neví. Neprojevuje se typickými alergickými příznaky, jako jsou senná rýma, dušnost, ekzémy, ... Škodí však uvnitř těla. Poškozuje střeva, reprodukční systém, nervový systém... Je proto užitečné vzít tuto problematiku na zřetel a bezlepkovou dietu vyzkoušet. Skrývá-li se příčina neplodnosti v intoleranci lepku, pozitivní výsledky na sebe nenechají dlouho čekat!

V záplavě informací o životosprávě při poruchách plodnosti se těch několik stránek v našem bulletinu poněkud ztrácí. Přesto jsme se snažili vyzvednout ty nejdůležitější informace a nejužitečnější tipy, které by vám mohly pomoci. Na závěr připojujeme ještě jednu malou, univerzální radu vztahující se ke stravování obecně. Potraviny vybírejte vždy se vši pozorností a nedopusťte, aby se do vašeho jídelníčku dostaly kousky plné chemikálií, antibiotik, hormonů a podobných látek. Veškeré tyto látky jsou pro tělo nepřírozené – ba co víc, dokáží se vši agresí negativně zasahovat do všech struktur organismu.

Mgr. Alena Rašková

Zdroje: www.celostnimideicna.cz

www.onadnes.cz

www.prozdravi.cz

www.prozeny.blesk.cz

prof. RNDr. Anna Strunecká,

DrSc., prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.:

Doba jedová 2. Triton, Praha 2012

Ilustrační foto: www.shutterstock.com



Postřehy

Začátkem března se v pražském hotelu Olšanka uskutečnil první veterinární seminář Joalis Animal. Mezi účastníky byli jak naši terapeuti, tak především kynologové, chovatelé, homeopati a veterinární lékaři.



z prvního veterinárního semináře

MUDr. Josef Jonáš pojal přednášky především v teoretickém duchu. Seznámil účastníky s metodou řízení a kontrolované detoxikace, zásadami čínského pentagramu a historií tradiční čínské medicíny. Pro ty, kdo neznali společnost Joalis, byla zpestřením zejména část věnující se zvířatům, která firma Joalis chová na pozemku u své výroby ve Staré Huti u Dobříše. V další části přednášky následovalo seznámení s konkrétními typy toxinů. Během přestávek byl pan doktor v obležení účastníků, kteří mu pokládali dotazy týkající se jak jeho unikátní detoxikační metody, tak také samotných veterinárních preparátů. Diskutovalo se také o budoucnosti veterinární sekce a o připravovaném preparátu **AniCor**, který bude zaměřen na cévní systém zvířat. Termín uvedení na trh ještě neznáme, ale samozřejmě vás budeme včas informovat.

Po odpolední kávě dostala slovo paní **MVDr. Jitka Bilíková**, s níž úzce spolupracujeme. Její texty o jednotlivých veterinárních preparátech naleznete na webových stránkách www.joalisanimal.eu. MVDr. Bilíková rovněž odpovídá na vaše dotazy, které zasíláte do **Poradny** (www.joalisanimal.eu). Její přednáška zaujala jak laiky, tak i odborníky na slovo vzaté. Co se řešilo? Tak třeba proč doporučit jeden preparát, ačkoliv se nabízí preparát druhý, v čem se liší preparáty pro kočky a pro psy... Bylo toho

Joalis Animal

mnoho. Po přednášce následovalo mnoho otázek, na které paní doktorka odpovídala až do večerních hodin.

Ti z vás, kdo se semináře zúčastnili, naleznou již brzy přednášky na našem webu v **archivu** semináře. Další novinkou, kterou pro vás připravujeme, je rozšíření sekce **Vzdělávání**. Stejně tak přibude i povídání o toxinech. Sledujte veterinární stránky **Joalis Animal**, již brzy budete naše novinky moci posoudit sami.

Na závěr mám pro vás ještě jednu zajímavost: Připravujeme další veterinární seminář, určený hlavně odborné veřejnosti. O jeho přípravách vás budeme průběžně informovat. Termín je stanoven na **14. června 2014**. Kromě seminářů nás můžete potkat také na veletrzích. V dubnu jsme se zúčastnili veletrhu **For Pets 2014** konaného jako tradičně v PVA Expo Praha. V květnu pak náš stánek zamířil opět na stejné místo, tentokrát na veletrh **Prague Expo Dog**. Jelikož ve dnech, kdy se vám tento bulletin dostává do rukou, je již po výstavách, připravili jsme pro vás alespoň **fotoreportáž**. Naleznete ji na webu joalisanimal.eu.

Krásné jaro!

Pavla Machálková

inzerujeme

Preparáty Joalis – detoxikační pomocníci při chovu psů

Chovu psů se věnuji bezmála dvacet let. Otázku zdraví považuji za naprosto primární – jak u lidí, tak u zvířat. Protože jsem zastánkyní alternativních metod vedoucích ke zdraví, dala jsem se na cestu celostní medicíny. Ta mi mimo jiné přinesla i preparáty Joalis. Bez nich už si patnáct let chodí své chovatelské stanice vůbec nedovedu představit. I když tuto činnost provozuji pouze jako hobby, mohu bez nadsázky říct, že se jedná o činnost velmi náročnou.

Abych byla schopná systematicky přispívat ke zlepšení stavu plemene, které chovám (labradorský retriever), musela jsem naprosto přehodnotit práci se zdravím svých psů a soustředit se zejména na preventivní programy.



Nedovedu si dnes již představit březí fenu bez předchozí očištné kúry zaměřené na rozmnožovací orgány včetně hypofýzy, nedovedu si také představit péči o staré psy bez pomoci preparátů Joalis. Protože jsem už v oblasti zdraví psů došla do určitého stadia poznání, rozhodla jsem se napsat knihu. Nese název **Příručka pro chovatele psů s obecným homeopatickým rádcem** a dovolila jsem si v ní zahrnout i nepostradatelnost detoxikačních preparátů Joalis. Nejedná se sice o precizní návod na to, jak co dělat, ale snažila jsem se, aby kniha byla podnětnou a inspirující... A to by bez Joalisu nešlo.

Barbara Protivánková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Chceme zdravé děti

Problematika počít dítě a přivést na svět zdravého potomka se v posledních desetiletích stává stále komplikovanější. Neschopnost počít potomka má pro muže a ženu tvořící pár nepříjemné psychologické, ale i společenské důsledky. Děti a péče o ně jsou nejdůležitějším naplněním partnerského a manželského spojení a přirozeným pojátkem mezi manželi.

Pro některé muže je skutečnost, že nejsou schopni zplodit potomka, tak frustrující, že se bojí dobrovolně podstoupit vyšetření na kvalitu a počet spermií. Bojí se, že se vina prokáže na jejich straně. U ženy vede neschopnost spontánně (přirozenou cestou) otěhotnět k poruchám psychiky, emocionální nestabilitě, depresím, různým psychosomatickým potížím. K nepříznivému stavu ženy pak často přispívají také neúspěšné pokusy o umělé oplodnění, přičemž nemalý význam má i ekonomické hledisko (v Česku cca 25 tisíc korun za jeden pokus). **Neplodnost** neboli biologická neschopnost jedince počít dítě se vyskytuje jak u mužů (asi 35 %), tak u žen (asi 55 %).

Neplodnost a detoxikace Joalis

Pro správnou interpretaci je důležité pochopit, že člověk, stejně jako celý vesmír, je trojjediný: skládá se z **informace, energie a hmoty**. V detoxikaci bychom se tedy měli zaměřit na poruchy informací, které souvisí s toxiny, dále na poruchy energie, související s životním stylem, a nakonec i poruchy hmoty, které jsou důsledkem předcházejících poruch.

Detoxikace ženy před plánovaným těhotenstvím:

Z těla je nutno vyloučit rezidua antikoncepčních přípravků, léků a anestetik, bakteriální a virové infekce, boreliózu, klíšťovou encefalitidu, HPV, hepatitidu, toxoplazmózu, plísně, jedovaté kovy, metabolity, chemické látky a stres. Nutné je odstranit: záněty v oblasti malé pánve, na které upozorní zejména gynekologické výtoky, záněty močových cest, špatná funkce lymfatického systému, nepravidelná menstruace, hormonální poruchy.

Detoxikace muže před početím:

Podobně jako u ženy je i u mužů nutno vyloučit z těla rezidua léků a anestetik, bak-

teriální a virové infekce, plísně, neživé toxiny – jedovaté kovy, metabolity (lepek, kasein), chemické látky, stres.

Nutné je odstranit: záněty v okruhu ledvin, záněty prostaty, záněty semenných váčků, bakteriální a virové infekce (chlamydie, borelie, ...), stres. Na tyto problémy lze použít preparáty: **Streson, UrinoDren, ProstaDren, LiverDren, VelienDren...**

Příklady z praxe

- **Žena trpící gynekologickými výtoky:** zánětlivá onemocnění poševní sliznice, často způsobená špatnou funkcí lymfatického systému malé pánve, důsledkem je nedostatečná očista od toxických kovů, plísní a mikrobiálních infekcí. V praxi se mi osvědčily přípravky **GynoDren, Lymfatex, Yeast, Candid**.

nálních poruch. Jedná se o poruchy hypotalamické regulace, případně autoimunitní poruchy. Během těhotenství se tyto poruchy mohou ještě zvýraznit. Další častou hormonální nemocí v období těhotenství bývá tzv. těhotenský *diabetes* (během těhotenství kolísá hladina glykemie v závislosti na těhotenských hormonech a u některých žen se slinivka břišní není schopna vyrovnat se zvýšenými požadavky na inzulin). Používám přípravky **ThyreoDren, Hypotal, MindDren**.

- **Záněty močových cest u žen i mužů:** jsou často zapříčiněny angínami v období dětství a dospívání, vrozenými dispozicemi, nedostatečným pitným režimem. To vše zvyšuje fyzickou a psychickou zátěž celého okruhu a vytváří tak podmínky pro tvorbu a ukládání mikrobiálních

Víte, že...

... kolem roku 1940 produkovala varlata zdravého muže **120 milionů spermií na 1 ml ejakulátu (1 ejakulace = 4–5 ml ejakulátu)? Po roce 1990 klesl počet spermií na 66 milionů. V současné době činí počet spermií 50 milionů a úbytek stále pokračuje!**



- **Nepravidelná menstruace, menstruace bolestivá, silná, slabá, spojená s migrénami:** obvyklou příčinou jsou zátěže metabolického původu (kasein, lepek). Tyto toxiny často mění hormonální rovnováhu řízenou hypofýzou a *hypothalamem*. Častý je i zásadní nedostatek vitaminů a minerálních látek, které mohou vést až ke ztrátě menstruace. Používám přípravky **Hypotal, GynoDren, VelienDren, LiverDren, Emoce, Streson** a **MindDren**.
- **Hormonální poruchy, štítná žláza:** hypo/hyper funkce, chronický zánět štítné žlázy je jednou z nejčastějších hormo-

toxinů a ložisek v ledvinových pánevích, močovodu, močové trubici a zejména v močovém měchýři. Používám přípravky **Deuron** a **UrinoDren**.

- **Špatná funkce lymfatického systému:** obvyklou příčinou bývají toxiny metabolického původu. Mohou být kombinované s autoimunitní poruchou. Nežádka se vyskytují jizevnaté změny po operacích (např. slepého střeva), stres, statický styl života. Osvedčily se mi přípravky **Emoce, Streson, Lymfatex, VelienDren**.

Pavel Jakeš

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

nepřehlédněte!

Detoxikací

Mít zdravé děti patří k největším touhám člověka. Vždyt rozmnožování je jeden ze základních znaků života. U člověka je instinkt předat a chránit své geny široce rozvinut a ovlivňuje jeho emoce, jeho chování, zapojení do rodiny a společnosti. Většina z nás si myslí, že své chování řídí především rozumem a zkušenostmi, často je ale opak pravdou: v našem životě se odráží také naše podvědomí. Podílí se na něm dokonce víc, než si dokážeme připustit.

proti předčasnému porodu

Už samotný výběr potencionálního partnera řídí především náš imunitní a hormonální systém. Je prokázáno, že nejvíce nás přitahují partneři s odlišným imunitním systémem jako předpoklad toho, aby společně děti byly zdravé. Při prvním polibku zejména ženy podvědomě analyzují mužův zdravotní stav a odlišnost imunity podle vůně (histokompatibilní komplex – MHC). Na základě toho se rozhodují, zda s ním naváží další kontakt, nebo ne. Pokud žena užívá hormonální antikoncepci, může být tato schopnost narušena a dochází k nevhodnému výběru partnera z hlediska genetiky.

Vznik nového života je velmi složitý, komplikovaný a křehký děj a je naprosto zásadní, aby proběhl bez rušivých vlivů, protože může dojít k poškozením, která dítě ovlivní na celý život. Těhotenství a porod jsou dva pro dítě velice důležité momenty, a to jak pro správný fyziologický, tak i psychický vývoj. Proto by ženy, ale i jejich rodiny a okolí, měly k těhotenství a porodu přistupovat velmi citlivě a zodpovědně. Co se v tomto období pokazí, to

se jen velmi těžko napравuje a někdy se ani napravit nedá.

Těhotenství zdravé ženy probíhá přibližně 38 týdnů od početí (cca 40 týdnů od poslední menstruace). Ideální je, pokud se dítě narodí v normálním termínu, tedy v okamžiku, kdy je dokončen jeho vývoj a je připravené na příchod na svět. Dojde-li k porodu dříve než v normálním termínu, označuje se dítě jako předčasně narozené. Dříve to byl závažný problém. Dnešní lékařská věda však v tomto směru dokáže zázraky; často přežijí i děti narozené předčasně již ve 24. týdnu. Takové dítě váží okolo 500 gramů a bez nadsázky se vejde do dlaně! Stinnou stránkou je, že celá řada předčasně narozených (nedonošených) dětí trpí v životě množstvím zdravotních problémů a často také poruchami psychického vývoje. Vinou nezralosti dítěte často bývají poškozeny smyslové orgány, především zrak a sluch. Často dochází k poruchám v centrálním nervovém systému, děti jsou ohroženy dětskou mozkovou obrnou (to znamená, že je porušen vývoj motorických oblastí v mozku). Poruchy mozku se projevují špatnými pohybovými

funkcemi, narušenou jemnou motorikou, zpomaleným mentálním vývojem, epileptickými záchvaty, různými dysporuchami, lehkou mozkovou dysfunkcí a autistickými poruchami. Předčasně narozené děti dostávají do vínku také narušený imunitní systém, což mnohdy vede ke zvýšené nemocnosti, vzniku alergií, astmatu, ekzémů a jiných chronických problémů. Alarmující je, že i přes všechnu lékařskou péči o těhotné množství předčasných porodů stoupá. V České republice se jejich počet pohybuje v rozmezí mezi 7–10 %, v USA je to dokonce zhruba 15 %.

Hlavní příčinou předčasného porodu je infekce, a to buď přímo genitálních orgánů a jejich zánět, anebo infekce a zánět na jiném místě v organismu. Z hlediska detoxikace velmi banální záležitost, jíž lze úspěšně předcházet. Nejčastěji dochází k tomu, že se v urogenitálním systému nacházejí infekční ložiska různých patogeních mikroorganismů. Vlivem těhotenství, během něhož dochází ke změnám v imunitním systému, a vlivem hormonů se mění prostředí ve vagině, dochází k reakcím mikrobiálních ložisek a množí se pa-

togenní mikroorganismy. Pokud imunitní systém z různých příčin nedokáže efektivně zasáhnout, vzniká místní zánět. Ten se může postupně šířit do dělohy a na plodové obaly. Vlivem zánětu jsou produkovány různé zánětlivé cytokiny, které ovlivňují i hormonální systém. Dochází k dozrávání a rozestupu děložního hrdla a vzestupu prostaglandinů, které spouští předčasný porod. Často zánět plodových obalů zeslabuje jejich odolnost a dochází k ruptuře plodových obalů a předčasnému odtoku plodové vody. V takovém případě už je porod nevyhnutelný. Může dojít i k přenosu infekce na novorozence, což se nejčastěji projevuje problémy v dýchacím a nervovém systému. Zánět se u ženy projevuje bolestmi v podbřišku, bolestmi zad, křečemi, které připomínají menstruační bolesti, lehce zvýšenou teplotou a také gynecologickým výtokem, který se však může, ale také nemusí objevit. Vzácněji dochází k situaci, že předčasný porod spustí infekce, která probíhá například v dýchacím nebo zažívacím traktu, a do dělohy je zanesena krevní cestou.

V případě předčasného porodu je dítě handicapováno nejen ve fyziologickém vývoji. Nutné lékařské zásahy a pobyt dítěte v inkubátoru, někdy také napojení na lékařské přístroje, nevyhnutelně ovlivní psychiku dítěte. Zkusme se na celou situaci podívat jeho očima: Dítě dosud žilo v naprosté symbióze s matkou. Než se osamostatní a bude na ní nezávislé, potrvá ještě dlouhou dobu. Do té doby se bezpodmínečně potřebuje cítit v bezpečí; po porodu potřebuje, aby ho matka držela v náručí a dítě cítilo tlukot jejího srdce. Většina matek po porodu automaticky bere dítě na levou ruku a podvědomě je pokládá k svému srdci. Vždyť i na většině uměleckých děl madona drží své dítě na levé ruce. Pokud je narušen první kontakt s matkou, tento instinkt vymizí a matka již levou ruku nepreferuje. Časné odloučení novorozence od matky může být v budoucnu jednou z příčin jeho úzkostlivosti a dalších stresových poruch. Pokud bylo ze zdravotních důvodů nutné novorozence od matky odloučit, je třeba se pak snažit nahradit tyto ukradené chvíle a trávit s kojencem čas v těsném kontaktu (nejlépe nošením na těle a klidně i spaním ve společné posteli). Nemusí to být jenom osoba matky, může to být kdokoli blízký z rodiny. Vlivem stresu a nemožnosti včasného přikládání dítěte k prsu mnohdy dochází k nedostatečné tvorbě mléka a neschopnosti kojít. Tato situace plodí další úskalí, protože do nezralého trávicího ústrojí novorozence se společně s umělým mlékem dostávají cizorodé bílkoviny, které mohou přispět ke vzniku alergických chorob.

Detoxikace před otěhotněním je tedy důležitá nejen pro zdravý vývoj dítěte, ale také jako prevence předčasného porodu. Je nutné odstranit mikrobiální ložiska z celého urogenitálního ústrojí, a to nejen

u ženy, ale i u muže (aby nedošlo k přenesení infekce od něj). Velmi často předčasně porodí ženy, které trpí opakovanými infekcemi močových cest.

Předčasný porod nejčastěji způsobují tyto infekce:

- **Mollicuty (Joalis Mollicut)** – hlavně *Ureaplasma urealyticum*, *Mycoplasma hominis*, *M. genitalium*, *M. fermentans*, *M. urealyticum*
- **Různorodé a kultivačně náročné tyčinky (Joalis BacterinMisc¹)** – *Gardnerella vaginalis*
- **Chlamydie (Joalis Chlamydi)** – *Chlamydia trachomatis*, *Chlamydia abortus*
- **Trichomonády (Joalis ParaPara)** – *Trichomonas vaginalis*

Někdy to mohou být i:

- **Grampozitivní koky (Joalis Kokplus)** – *Streptococcus agalactiae* (GBS – group B), *Staphylococcus saprophyticus*
- **Anaerobní bakterie (Joalis Anaerob)** – *Bacteroides*, *Prevotella*, *Clostridiales* (*Peptococcus*, *Peptostreptococcus*), *Actinomyces* (*Mobiluncus*), *Fusobacteriales* (*Leptotrichia*)
- **Enterobakterie (Joalis Enterobac)** – *Escherichia coli*, *Klebsiella*

podávat jednotlivé mikrobiální preparáty samostatně. K detoxikaci urogenitálního ústrojí používáme přípravky **UrinoDren**, **UrHerb**, **GynoDren**. Také je velmi důležité zlepšit slizkovou imunitu organismu a napravit selivky, aby v případě setkání s patogenní infekcí došlo k jejímu rychlému odstranění a nerozvinul se zánět. K tomu je potřeba detoxikovat hlavně základní orgány pentagramu – játra a slezinu.

Mít zdravé porodní cesty je důležité nejen jako prevence předčasného porodu, ale i při porodu samotném. Patogenní mikroorganismy ohrožují novorozence, může dojít k nákaze při průchodu porodními cestami a následnému onemocnění (nejčastěji záněty dýchacích orgánů a nervového systému). Pokud tkáně nejsou zdravé a narušují je toxiny z mikrobiálních ložisek, stávají se vysoce křehkými. Při mechanickém namáhání nepružní, dochází k jejich praskání a vznikají nepříjemná poporodní poranění. Ta jsou většinou velmi bolestivá, v případě infekce se špatně hojí a vznikají různé komplikace jako například zjizvení genitálních orgánů, které pak může velmi ovlivňovat sexuální život ženy i její další těhotenství.

K tomu, aby byl zajištěn harmonický vývoj dítěte, je zapotřebí komplexní detoxi-



- **Gramnegativní koky (Joalis Kokmin²)** – *Neisseria gonorrhoeae*
- **Viry (Joalis Antivex)** – hlavně *herpetické* (*Herpes simplex*, *CMV*), *papilomaviry*, *adenoviry*, *rubella*, *mumps*,...
- **Kvasinky (Joalis Yeast)** – *candida*

Z přehledu možných patogenních infekcí je zřejmé, že je třeba zaměřit se na celkovou detoxikaci urogenitálního ústrojí od všech mikrobiálních ložisek. Nemá cenu

kace před otěhotněním (článek Příprava na rodičovství z pohledu detoxikace, bulletin Joalis info 2/2014). Součástí řízené a kontrolované detoxikace před početím by měla být kontrola a případná detoxikace hormonálního systému, který ovlivňuje samotný průběh porodu. O vlivu porodu na psychiku a zdraví dítěte bude pojednávat další článek. Nenechte si ho ujít.

Mgr. Marie Vilánková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

¹ Preparát BacterinMisc je součástí NoBacteru a v odůvodněných případech ho lze objednat v podobě Joalis Infodren.

² Preparát Kokmin je součástí NoBacteru a v odůvodněných případech ho lze objednat v podobě Joalis Infodren.

Od rozdělané práce se neodchází

Začalo to myšlenkou očistit sebe a své děti od toxinů. Přidalo se doporučení na terapeuta praktikujícího metodu řízené a kontrolované detoxikace podle MUDr. Jonáše. Následovalo prazvláštní podávání preparátů Joalis, plazmový generátor, bylinné a vitaminové kúry a spousta detoxikačních projevů, na něž klientka nebyla připravena. Jít si pro uklidnění nebylo kam – terapeut si náhle nevěděl rady... Výsledek? Očistná kúra vyšla na 20 000 Kč a klientka dál prosí o radu...

Není to tak dávno, co do poradny MUDr. Jonáše přilétl zoufalý vzkaz od klientky žijící v zahraničí. Na doporučení známé se objednala k nejmenovanému terapeutovi do České republiky. Stálo ji to týden dovolené a nemalé výdaje, jelikož očistit nechtěla pouze sebe, ale také své dvě děti. Preventivně. Seznam preparátů, které jí byly doporučeny, není nutno uvádět. Nejsou podstatné. Podstatný je chaos, jaký zřejmě vládl v hlavě terapeuta, pod jehož taktovkou byla očistná kúra prováděna.

Kromě měření na přístroji Salvia prošla klientka (říkejme jí třeba Katharina) i její dvě děti vyšetřením na plazmovém generátoru, doporučený jim byly i očistné čaje, zinkové, magnéziové a mnohé další doplňky. To vše v řádu bezmála dvaceti tisíc korun. Po nějaké době užívání veškerých doporučených produktů se u dětí paní Kathariny objevil silný ekzém. Dle

jejího popisu šlo o *zvláštní ekzém na těle, konkrétně o mokvající a svědivé flíčky*. „Bingo!“ zvolal by zkušený terapeut. Detoxikace zabírá. Především u dětí je ekzém jedním z nejčastějších projevů detoxikace.

Samozřejmě, že neznalého klienta takový jev vyděsí. Zvláště nebyl-li na něj připraven. Paní Katharina neváhala a kontaktovala svého terapeuta. Reakce do té doby suverénního odborníka, který se údajně vyznal v mnoha oborech a odvětvích detoxikační medicíny, byla překvapující: prosté, nevinné a bezmocné pokrčení rameny. Paní Katharině nezbývalo, než obrátit se na lékaře. Ti její děti označili za ekzematiky, předepsali antibiotika a mast, která podle paní Kathariny nadělala víc škody než užítku. S užíváním antibiotik paní Katharina váhala: „*Bojím se léky dětem dávat, když už probíhá detoxikace vašimi preparáty. Nevím, jestli jde o problém, jestli je to jen nějaká reakce na detoxikaci, anebo byla celá ta léčba úplně zbytečná.*“

Dokážete si představit, co musí matka dvou dětí, která chtěla své rodině pomocí detoxikace zajistit kvalitnější život, prožívat za bezmoc? Kvůli práci byla nucena vrátit se zpět do zahraničí, do země, kde detoxikaci pomocí Joalis zatím nikdo nepraktikuje. Její český terapeut již s žádným dalším řešením nepřišel a doposud jí nikdo, na koho se obrátila, nedokázal takto na dálku poradit. MUDr. Jonáš situaci začal řešit podáním nových, účelných preparátů a celou situaci okomentoval slovy: „*Když čtu, kolik nesmyslů člověk, který se schovává za Joalis, dokáže naordinovat, je mi zle.*“


Detoxikační projevy – to je téma, které bezpodmínečně musí znát každý terapeut. A každý terapeut jej také musí umět přiblížit svému klientovi. Připravit ho na tuto možnost. Jsou lidé, kteří na sobě detoxikační projevy nepoznají. To však není důvod k tomu házet všechny do jednoho pytle. Mnohem početnější skupina lidí, kteří detoxikaci podstupují, se s reakcemi setkává. Povinností terapeuta je tyto detoxikační projevy mapovat, sledovat, informovat se o nich třeba na seminářích, kongresových dnech nebo přednáškách, nikoli počítat s tím, že si s nimi klient sám nějak poradí.

Detoxikační projevy lidí děsí – a není se čemu divit. Člověk, který do té doby znal maximálně chřipku, bolest kloubů nebo třeba občasně záchvaty alergie, se najednou dostává do situace, která je mu



cizí. Projevy detoxikace jsou různorodé: od ekzémů přes dočasné zhoršení stávajících zdravotních potíží až například po psychické potíže. Důležité je, aby byl klient na tyto možné stavy připraven, věděl, že jsou dobrým signálem, že jsou dočasné. Jedině tak zůstane klidný, což prospěje nejen jemu, ale celému detoxikačnímu procesu.

Zkušený terapeut by Katharinu předem informoval, ukázal by jí nějaké příklady z praxe a vysvětlil jí proces uvolňování a toxinů a jejich následného odchodu z těla ven. Zkušený terapeut by vystrašené klientce nabídl krátké přeměření, aby zjistil, zda se nejedná o nějakou nenadálou zdravotní komplikaci. Zkušený terapeut by klientce doporučil, aby dávkování kapek po určitou dobu omezila, případně je na pár dní vysadila – to proto, aby zjistil, zda reakce ustoupí, či přetrvává. Zkušený terapeut by si jednoduše věděl rady. Terapeut paní Kathariny si přestal být jistý ve chvíli, která byla nejpodstatnější. A od všeho dal raději ruce pryč.

Drtivá většina našich terapeutů jsou skuteční specialisté a lidé, kteří svou práci dokáží dotáhnout až do konce. Samozřejmě že tyto konce nemusí být vždy úspěšné. Ale tak je tomu ve všech oblastech lidského bytí. Je krásné vyhrát. Ale ani prohrát není žádná hanba. Nejhorší je se vzdát se vprostřed boje, ba dokonce z něj utéct. Prosíme proto všechny terapeuty, aby neusínali na vavřínech a prohlubovali své znalosti o detoxikaci a jejím průběhu, a to tak, aby dokázali s klidným svědomím poskytnout cenné rady a praktickou pomoc všem klientům, kteří dostanou z jakéhokoli důvodu strach. A takových klientů je většina. 

Text: Mgr. Alena Rašková
Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Pozn.: Podělte se s námi o své zkušenosti z terapeutické praxe! Nebojte se je mezi sebou sdílet – najde se spousta těch, kdo je ocení. Své příspěvky posílejte na e-mail: a.raskova@joalis.eu. Rádi je zveřejníme.




Dětem ze zkumavky hrozí vyšší riziko vrozených vad

Početí jinou než přirozenou cestou je vždy prudký zásah do ženina organismu. Mnoho neplodných párů však v umělém oplodnění vidí jedinou možnou cestu k vytoženému potomkovi. Nastávající rodiče ji proto podstupují i se všemi riziky: například s tím, že jejich dítě se možná nenarodí zdravé...

Podle výsledků několika studií, uskutečněných Zhibinem Huem (profesorem na čínské Nanjing Medical University), mají děti ze zkumavky až o 37 % vyšší pravděpodobnost, že je postihne některá z vrozených vad. Žádný z výzkumníků se však nedokázal přesně vyjádřit k příčině problému, najít jednoznačnou odpověď, jak a čím přesně technologie umělého oplodnění škodí. Do studie bylo zapojeno 124 000 dětí narozených po umělém oplodnění. Podle všeho se riziko výskytu vrozených vad a deformací ještě výše zvyšuje v případech, že se po umělém oplodnění narodí víceročata.

Celé toto zjištění je opředené několika teoriemi. Jeho odpůrci tvrdí, že není možné výsledky studie brát vážně, jelikož děti počaté uměle jsou více sledovány, a to jak ze strany doktorů, tak ze strany výzkumníků. Tím může snadno dojít k tomu, že budou objeveny i zcela nepatrné odchylky od normálu, na které by se za jiných okolností nepřišlo. Ale jsou tu i další teorie, nad nimiž je třeba se zamyslet. Jedna z nich například tvrdí, že příčinou zvýšeného počtu vrozených vad je hrubé zacházení s embryi v průběhu procesu umělého oplodnění. Jistý podíl na vině nesou také léky, které jsou v souvislosti s oplodněním podávány. A dost možná také kombinace obojího.

Jiná studie zase odhalila, že ženám, které podstoupí umělé oplodnění, hrozí vyšší riziko vzniku hraničního tumoru vaječníků. Na vině je hormonální stimulace vaječníků nezbytná pro proces umělého oplodnění. Údaje navíc ukazují, že toto riziko přetrvává dokonce více než patnáct let po prvním cyklu umělého oplodnění. 

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.celostnimedica.cz; www.idnes.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com


Sexuální převrat: viagra pro ženy

Zdá se, že farmaceutický průmysl připravuje další chytrý tah. Podle nejnovějších studií, jejichž původ však dosud není zcela znám, dokáže tato zázračná modrá pilulka pomoci i ženám. A podle všeho dokonce více než mužům.

Profesor Richard Legro z lékařské fakulty státní univerzity v Pensylvánii proto podrobil viagru zkoumání a došel k zajímavým závěrům. Viagra, používaná vaginálně (konkrétně látka zvaná sildenafil), by mohla tlumit nebo zcela odstranit menstruační bolesti. Nepředstavujeme si však klasickou modrou pilulku, jak ji známe. Nově zkoumaný lék by vypadal zcela jinak.

Kromě jiného se vědci shodují na tom, že viagra se dá využít i v mnoha jiných oblastech. Ocení ji zejména cestovatelé, které trápí tzv. pásmová nemoc, způsobená dlouhými přelety mezi časovými pásmi. Jejimi projevy jsou zejména únava, podrážděnost a zvýšená citlivost na bolest.

Díky schopnosti zvyšovat prokrvení v oblasti genitálií, což je její hlavní a původní účel, dokáže zapůsobit nejen na mužské, ale i na ženské libido. Je však obecně známo, že zatímco muži se dokáží vzrušit pouhým pohledem, ženy potřebují nejen více času, ale i více duševních podnětů. I na toto má nově zkoumaná viagra pro ženy řešení: látky, obsažené ve viagře, údajně zvyšují hladinu hormonu oxytocinu, spojeného s pocitem slasti a sexuálního vzrušení.

Nově zkoumaná a testovaná viagra pro ženy se sice během prvních pokusů setkala s řadou neúspěchů (například vedlejšími účinky v podobě bolestí hlavy), avšak vědci jsou optimističtí. Ta pravá, „růžová“ viagra by se podle prvních spekulací mohla na trhu objevit už příští rok. Slíbují zázraky. Zůstává však otázkou, zda synteticky vyráběná a mnoha pochybnými nitkami obtočená pilulka lásky není spíš než kýženým zachráncem vztahů chytrým marketingovým tahem... 

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.zena.cz; www.vseprozdrci.cz

Pražské Vystaviště je ideálním prostředím pro kulturní akce a výstavy všeho druhu. Každý si tu přijde na své. Dokonce i příznivci zdravého životního stylu.

V polovině dubna se zde konal již devátý ročník festivalu **Evolution**, věnovaný šetrným a alternativním přístupům ke zdraví a životu vůbec. Biokosmetika, biopotraviny, ezoterika, očista těla – místo pro náš stánek jak vyšitě.

A tak jsem narovnála svá záda, shrbená od věčného koukání do monitoru, protáhla údy a vydala se na průzkum. Na výstavní ploše, čítající 3165 m², jsem začala pozvolna panikařit. Stánek firmy ECC, která detoxikační metodu podle MUDr. Jonáše už několik let na veletrzích prezentuje, jsem našťástí našla záhy, takže s panikou byl konec.

Dobře naladěné kolegyně rozdávaly úsměvy nejen mně, ale i všem zájemcům, kteří se ke stánku přišli informovat. A že jich bylo! Nedívím se jim. Stánek, vyzdobený bulletiny, Biorevue, letáčky, brožurkami, knihami a preparáty... A navíc mož-

Joalis „festivaluje“

nost nechat se změřit na přístroji Salvia za symbolických 100 Kč – no kdo by odolal? Jako bonus si firma

ECC připravila i soutěže o univerzitní trika Joalis, dárečky z Bambi klubu a sadu preparátů.

Na veletrh jsem byla vyslaná, abych zmapovala jeho celkový průběh. Vyšla jsem se proto na průzkum a pozorným okem zkoumala vystupování vystavovatelů, jejich produkty a služby, ba dokonce jsem se snažila zahlédnout i jejich auru. Zvláště pak v pavilonu věnovaném ezoterice jsem měla pocit, že se mi to skutečně podařilo.

Z veletrhu jsem si odnesla báječné zážitky, pořádnou dávku duchovního bohatství, plnou tašku biopotravin, biokosmetiky a informačních letáků a taky úctyhodný kus hrlosti z toho, že se naši detoxikační metodě daří a že na festival takového jména tak nádherně zapadla....

Tak zase za rok!
Mgr. Alena Rašková

kalendář akcí

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

Přednášky v Praze

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
21. 5. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
3. 6. 2014	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Praha	620 Kč
18. 6. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
18. 6. 2014	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
Podzim 2014					
16. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
30. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
1. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
8. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
14. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Vladimíra Málová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1100 Kč
15. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	700 Kč
22. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
12. 5. 2014	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
26. 5. 2014	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
3. 6. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
4. 6. 2014	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
9. 6. 2014	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintř	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč

Podzim 2014

3. 9. 2014	9.00–15.30	Seminář I	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
17. 9. 2014	9.00–15.30	Seminář II	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	700 Kč
24. 9. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
8. 10. 2014	9.00–15.30	Seminář III	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintř	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1100 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Ostravě

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
14. 5. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	620 Kč
18. 6. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	310 Kč

Podzim 2014

10. 9. 2014	9.30–15.30	Seminář I	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
1. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář II	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	700 Kč
8. 10. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	ECC	online	0 Kč
22. 10. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovo nábř. 2728, Ostrava	1100 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Praze dne 2. 12. 2014 nebo v Brně dne 3. 12. 2014.

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovo nábřeží 2728 (budova Technoprojektu), 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava, tel.: 775 312 766

Seminář I – úvod do detoxikace. Seznámení s rozdělením toxinů v lidském organismu a jejich působením, čínský pentagram a jeho souvislosti. V rámci semináře je provedeno ukázkové měření, účastníci si odnášejí CD s podrobným vysvětlením vztahů v čínském pentagramu.

Seminář II – navazuje na Seminář I. Účastníci se naučí využívat čínský pentagram v praxi a jsou seznámeni s logickou diagnostikou.

Seminář III – účastníci se naučí prakticky diagnostikovat pomocí přístroje Salvia. Je vysvětleno a předvedeno správné nastavení přístroje Salvia a jeho používání v praxi. Seznámení s počítačovým programem EAM pro diagnostiku.

Seminář IV – teorie fungování informačních preparátů, imunita, mikrobiologie, toxiny. Seminář vede Mgr. Marie Vilánková.

Seminář EAMset – podrobně vysvětleny funkce a užití počítačového programu pro diagnostiku EAMset.

Detoxikační taktika – praxe v poradně, etika terapeuta, přístup ke klientovi, jak klást dotazy, využití techniky (EAM set, Salvia, ...). Účastníci musí absolvovat S1, S2 a S3.

Kongresové dny

**Kongresový den detoxikační medicíny v Brně
s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem
11. 10. 2014**

Informace a přihlášky: ECC s. r. o.,
Na Výhledech 1234/8, Praha 10,
tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz
Témata kongresových dnů a přihlášku
naleznete na www.eccklub.cz nebo
www.joalis.cz.

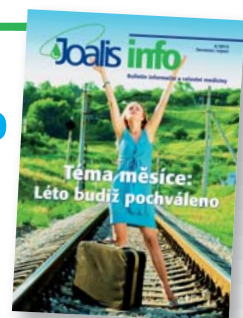
V příštím čísle na téma

Léto budiž pochváleno

se dočtete...

- Kdy pozvat na pomoc slunce a kdy se mu raději vyhnout
- Jak si užít (a přežít) dovolenou ve zdraví
- Jak zatočit s klíšťaty a bodavým hmyzem?
- Léto v české kuchyni – recepty pro každou příležitost
- Co všechno dokáže špatně fungující lymfa
- Můj život s detoxikací: naivní začátky

a řadu dalších zajímavostí!



Joalis Hipp – detoxikace v detailech



Některé myšlenky jsou spontánní a jiné zrají jako víno. Právě tyto dlouholeté myšlenky se v praxi ukazují jako klenoty s nevyčísitelnou hodnotou. Sice si na jejich realizaci musíme déle počkat, o to preciznější však výsledný produkt takových myšlenek je. Detoxikace Joalis má ve svém sortimentu mnoho takových produktů. Tím nejnovějším je **Joalis Hipp**.

Když slavný Hippokratés, po němž je preparát pojmenován, přišel s teorií tělesných šťáv, zajisté nemohl tušit, jak inspirativní plamen jednou zažehne v mysli MUDr. Jonáše. Jako zakladatel metody řízené a kontrolované detoxikace je zvyklý narážet na různá úskalí. I přes svou mnohaletou praxi však přiznává, že některá z nich mu dají pořádně zabrat. Například zdravotní potíže, které i přes důkladnou a celistvou detoxikaci neustále přetrvávají: „Řadu let jsem se domníval, že rozhodující je hmota

príslušného orgánu. Ovšem po mnoha letech, když jsem se dostal k dokonalému čištění tkání, jsem zjistil, že ačkoliv je příslušný orgán precizně detoxikován, mohou přetrvávat různé potíže.“
Důkladným pozorováním zjistil, že tyto potíže úzce souvisejí s toxicky zatíženými tělními tekutinami. A myšlenka posunout se ve vývoji detoxikace zase o krok dál na sebe nenechala dlouho čekat...

I přes to, že toxicky zatížené tělní tekutiny nepatří ke klíčovým problémům detoxikace, je nutné jim věnovat prostor. Právě ony totiž mohou být viníkem, který zodpovídá za to, že ať děláme co děláme, problémy se nás drží jako klíště.

Na základě nutnosti vyčistit tělní tekutiny, jako jsou pot, moč, krev, hlen, lymfa a další, vznikl nový preparát **Joalis Hipp**, který posouvá hranice možností detoxikace o další krok dopředu.



Více informací se dozvíte v rubrice Galerie preparátů.
K dostání v distribuci ECC.